

Η ΝΟΕΡΑ ΛΟΓΗΓΙΣ

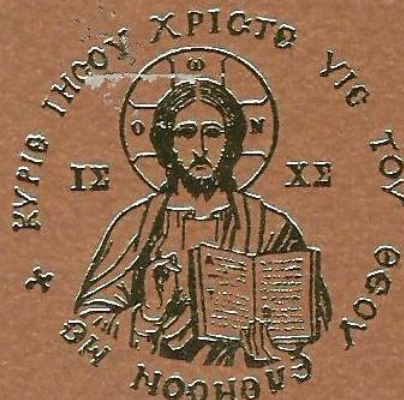
"Εἰσελθε εἰς τὸ
ταμεῖον τοῦ ἑνδο-
θέν σου καὶ εἰ-
σέλθες εἰς τὸ τα-
μεῖον τοῦ οὐρά-
νιον".

(Ισαάκ Σύρος)



"Πνεῦμα ὁ θεὸς
καὶ τοὺς προ-
σκυνούντας αὐ-
τὸν ἐν πνεύματι
καὶ ἀληθείᾳ δεῖ
προσκυνεῖν".

(Ὁ Κύριος)



ΕΥΛΟΓΗ

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΩΝ ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ ΠΑΤΕΡΩΝ
ΚΑΙ ΠΕΠΕΙΡΑΜΕΝΩΝ ΑΣΚΗΤΩΝ
ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ
ΤΟΥ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΟΥ

Μετάφρασις ἐκ τοῦ Ρωσικοῦ

ΕΚΔΟΣΙΣ ΤΕΤΑΡΤΗ

Υπό Γέροντος Βλασίου μοναχοῦ καὶ τῆς συνοδείας αὐτοῦ
"Γέννησις Χριστοῦ" Κατουνάκια Ἁγίου Ὄρους

ΑΘΗΝΑΙ 2007

Ἔκδοσις 1η 1976

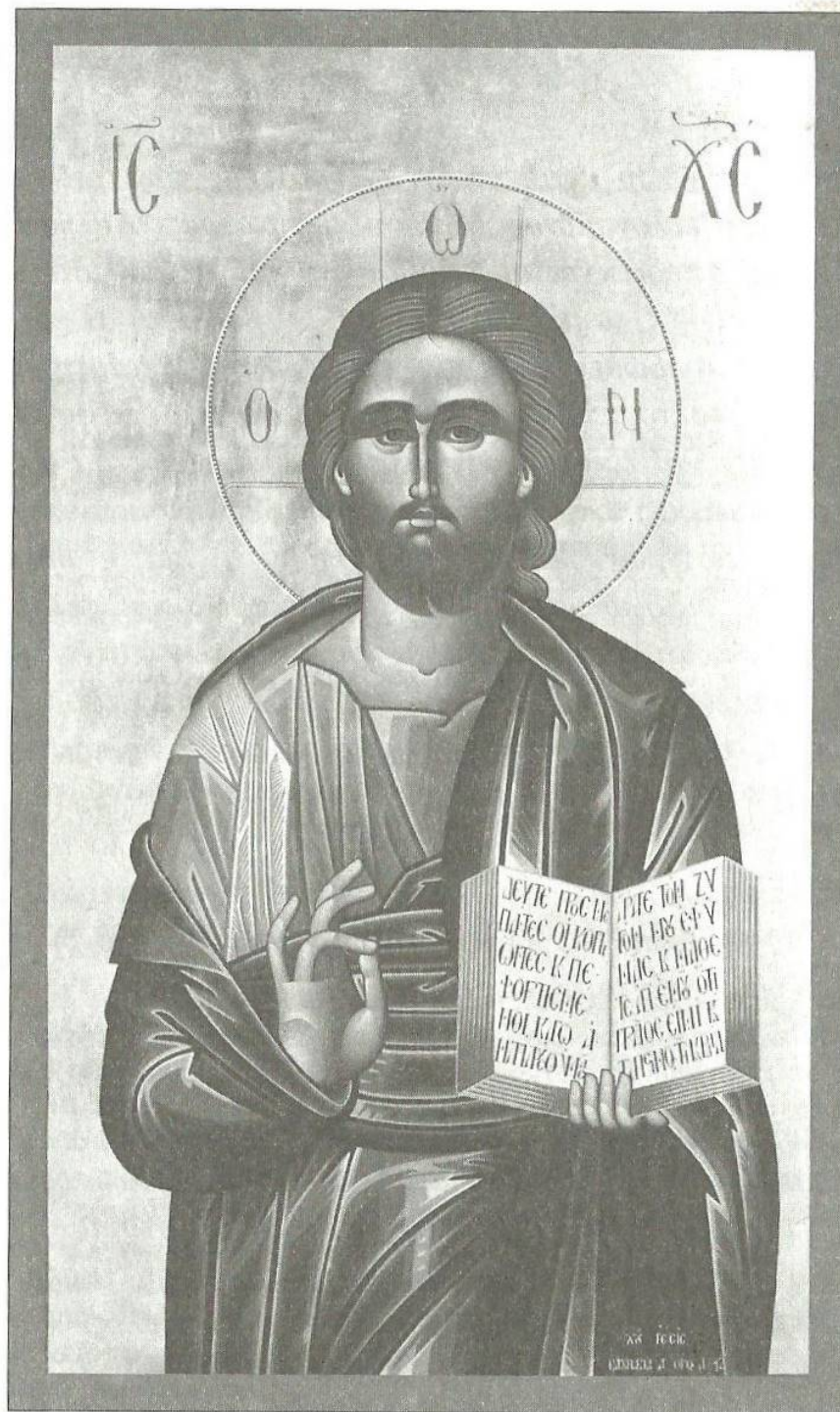
Ἔκδοσις 2η 1978

Ἔκδοσις 3η 1992

Ἔκδοσις 4η 2007

Copyright: καί διάθεσις Γέροντος Βλασίου καί
τῆς Συνοδείας αὐτοῦ. Κατουνάκια Ἀγίου
Ὁρους. Τηλ. (23770) 23619.

Ἀπαγορεύεται ἡ ἀνατύπωσις ἄνευ τῆς ἐγγρά-
φου ἀδείας τῶν ἐκδοτῶν.



Δέσποτα Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ὁ Θεός ἡμῶν
 Πάρασχε ἡμῖν τοῦ μνημονεύειν
 Ἄει τό Πάντιμον, μεγαλοπρεπές καί γλυκύτατον Ὄνομά Σου
 Ὅπερ ἐργῶδες ἀλλά καί σωτηριῶδες χρή εἰς ἡμᾶς διδόναι.

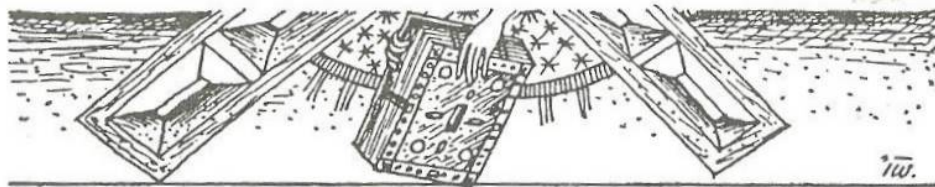
ΠΡΟΛΟΓΟΣ Δ' ΕΚΔΟΣΕΩΣ

Διὰ τῆς Προνοίας καί χάριτος τοῦ Θεοῦ, πολὺς κόσμος ὑπεδέχθη μετὰ χαρᾶς πνευματικῆς τὰς τρεῖς ἐκδόσεις τοῦ εὐλογημένου βιβλίου τῆς Νοερᾶς Ἀθλήσεως. Τοῦτο δὴ ἀποδεικνύεται πασιφανῶς καί ἐκ τοῦ ὅτι καὶ ἡ τρίτη ἐκδοσις ταύτης ἐξηντλήθη. Ἐπιβάλλεται τῶρα εἰς ἡμᾶς νὰ προβῶμεν καὶ εἰς ἑτέραν, τὴν τετάρτην τοῦ ὠφελίμου τούτου πνευματικοῦ πονήματος. Διότι ὀφείλομεν πάντες καὶ ἰδιαιτέρως ἡμεῖς οἱ μοναχοὶ ὡς διάδοχοι τῆς πνευματικῆς κληρονομίας καὶ δὴ τῶν νηπτικῶν πνευματικῶν πατέρων ὑμῶν ἐξ ἧς ἀπορρέει καὶ ἡ βίβλος Ταύτη· νὰ διαδώσωμεν εἰς τοὺς φιλομαθεῖς καὶ φιλοπόνοους ἀναγνώστας, ταύτην πρὸς ψυχικὴν τῶν κατάρτησιν καὶ ὠφέλειαν. Προτρέπωμεν πάντας παρακλητικῶς ἐν πρώτοις, τὴν μάθησιν τῆς προκαταρτικῆς θεωρίας (θεωρία περὶ νήψεως), καὶ ὕστερον τῆς Νηπτικῆς πράξεως· ἥτοι τῆς ἐμπράκτου ἐφαρμογῆς διὰ τῆς περισυλλογῆς τοῦ νοός ἐν τῇ καρδίᾳ, τῆς λεγομένης αὐτοσυγκεντρώσεως, μετὰ τῆς γλυκυτάτης ἐπικλήσεως τοῦ σωτηρίου ὀνόματος τοῦ Κυρίου, δηλαδή τό «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ Υἱέ τοῦ Θεοῦ ἐλέησόν με». Διαπύρως ἐπευχόμεθα διὰ τῆς βοήθειας τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ τὴν ἐπιτυχὴ μετὰ προθύμου σπουδῆς προσπάθεια εἰς τοῦτο τό δύσκολον, ἀλλὰ ἀναγκαιότατον καὶ σωτηριῶδες τῆς νοερᾶς ἀθλήσεως ἔργον, Γένοιτο. Ἀμήν. Ἡ τετάρτη ἐκδοσις τούτου τοῦ βιβλίου εἶναι πιστόν ἀντίγραφον τῆς τρίτης ἐκδόσεως ἄνευ τινός προσθήκης ἢ ἀφαιρέσεως τῆς ὕλης, ἐκτός μόνον μιᾶς μικρᾶς ἀλλαγῆς ὁρισμένων εἰκόνων.

Διὰ τὴν Συνοδεία Κλήμεντος Μοναχοῦ.

Μετά τῆς ἐν Χριστῷ ἀγάπης οἱ ἐκδότης

Γέρων Βλάσιος Μοναχός καὶ οἱ σύν ἐμοί ἀδελφοί



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ὁ ἄνθρωπος ἐρχόμενος εἰς τὸν κόσμον αὐτὸν καὶ ὀρθοδόξως βαπτιζόμενος εἰς τὸ ὄνομα τῆς Ἁγίας Τριάδος καθίσταται μέλος τῆς στρατευομένης τοῦ Χριστοῦ Ἐκκλησίας. Ἀπὸ τὴν ἱερὰν ἐκείνην στιγμήν ἀνοίγεται ἔμπροσθέν του τὸ διπλὸν στάδιον τῆς ἐνταῦθα ζωῆς. Ἀφ' ἑνὸς μὲν τῆς ὑπάρξεως καὶ συντηρήσεώς του εἰς τὴν ζωὴν, ὡς αἰσθητοῦ καὶ σαρκικοῦ ὄντος, ἀφ' ἑτέρου δὲ τὸ καὶ σπουδαιότερον ὅπως συμβιβάσῃ τὴν ζωὴν του πρὸς τὴν χριστιανικὴν καὶ πνευματικὴν ζωὴν ἵνα ἀξιωθῇ τῆς Χάριτος τοῦ Χριστοῦ, συμμορφωθῇ δὲ κατὰ τὸ δυνατόν πρὸς Αὐτόν, καὶ μεθιστάμενος διὰ τοῦ θανάτου, ὡς πνευματικὸν ὄν (κατὰ τὴν ψυχὴν), εἰς τὴν ἄλλην ζωὴν ἐπιτύχῃ τῆς αἰωνίου μακαριότητος, ἐκπληρῶν οὕτω τὸν ἐπὶ γῆς προορισμὸν του.

Καὶ εἰς μὲν τὸν ἀγῶνα διὰ τὴν ὑλικὴν των ὑπαρξιν καὶ συντήρησιν ἅπαντες οἱ ἄνθρωποι ἀποδύονται μὲ ὅλας τὰς δυνάμεις!

Διὰ τὸν κύριον ὁμῶς ἀγῶνα, ποῦ ἀπέχει τοῦ ἑτέρου ὅσον ὁ οὐρανὸς ἀπὸ τῆς γῆς εἰς τὴν σπουδαιότητα καὶ εἶναι τιμιώτερος τοῦ περὶ αὐτοσυντηρήσεως ὅσον εἶναι τιμιώτερα ἢ ψυχὴ τοῦ σώματος, ποία ἡ φροντίς τῶν ἀνθρώπων; Οὐδεμία ἢ ἐλαχίστη. Καὶ τοῦτο, διότι οἱ ἄνθρωποι, ἐκτὸς ὀλίγων, προσκεκολλημένοι εἰς τὰ γήϊνα καὶ τὰς ἀπολαύσεις τῆς παρούσης ζωῆς, πέραν αὐτῶν καὶ ἀπὸ ὅ,τι βλέπουν, οὐδόλως σκέπτονται τὴν ἄλλην ζωὴν καταφρονοῦντες κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἐξ ἀγνοίας καὶ ἀμελείας τὴν λογικὴν ὑπαρξίν των, δηλ. τὴν ἀθάνατον ψυχὴν των, γενόμενοι ὑπόδικοι τῆς αἰωνίου κολάσεως. Τὸ ἀνὰ χεῖρας βιβλίον, ἀγαπητὲ ἀναγνώστα, τιτλοφορούμενον «ΝΟΕΡΑ ΑΘΛΗΣΙΣ» πραγματεύεται διὰ τὸν κύριον πνευματικὸν ἀγῶνα ποῦ ὀφείλει νὰ ἀναλάβῃ κάθε Χριστιανός, ὡς λογικὸν καὶ πνευματικὸν ὄν, καὶ πῶς νὰ διεξάγῃ αὐτὸν ἐπιτυχῶς κατὰ τῶν ἐχθρῶν, ἵνα διὰ τῆς χάριτος τοῦ Θεοῦ ἐπιτύχῃ τὴν αἰωνίαν του σωτηρίαν. Εἰς τοὺς ἐχθροὺς τούτους συγκαταλέγεται

κατ' ἀρχὴν τὸ ἐκ τοῦ οὐρανοῦ ἐκπεσὼν τάγμα τῶν ἀγγέλων, οἱ δαίμονες. Δι' αὐτοὺς ἄλλωστε ὁ Ἀπόστολος λέγει: «Οὐκ ἔστιν ἡ πάλῃ ἡμῶν πρὸς σὰρκα καὶ αἷμα, ἀλλὰ πρὸς τὰς ἀρχάς, πρὸς τὰς ἐξουσίας, πρὸς τοὺς κοσμοκράτορας τοῦ αἰῶνος τούτου, πρὸς τὰ πνευματικὰ τῆς πονηρίας ἐν τοῖς ἐπουρανίοις». Καὶ ὁ ἀπόστολος Πέτρος: «Ὁ διάβολος περιπατεῖ ὡς ὁ λέων ὠρυόμενος ζητῶν τίνα καταπίῃ».

Ἄλλος ἐχθρὸς διὰ μέσου τοῦ ὁποίου ὁ διάβολος μᾶς πολεμᾷ εἶναι ὁ ἴδιος ὁ ἑαυτός μας, εἶναι ὁ παλαιὸς καὶ ἁμαρτωλὸς ἡμῶν ἄνθρωπος, ὁ ὁποῖος δὲν θέλει νὰ συμμορφωθῇ μετὰ τὰς ἀξιώσεις τοῦ Πνεύματος.

Δι' αὐτὸν ὁ ἀπόστολος λέγει: «Βλέπω ἐν τοῖς μέλεσί μου ἕτερον νόμον». Καὶ ἄλλου: «ὑποπιάζω μου τὸ σῶμα καὶ δουλαγωγῶ ἵνα μὴ ἄλλοις κηρύζας αὐτὸς ἀδόκιμος γένωμαι».

Πολλοὶ Χριστιανοὶ ἔχουν μερικὴν γνῶσιν τοῦ νοητοῦ αὐτοῦ πολέμου καὶ ἀγωνίζονται, χωρὶς ὅμως πρόοδον, καὶ συμβαίνει νὰ ὑφίστανται περισσοτέρας ἥττας παρὰ νίκας, ἐξ ἀπειρίας καὶ ἀγνοίας περὶ τοῦ πνευματικοῦ αὐτοῦ ἀγῶνος. Ὀλίγοι δὲ γνωρίζουν νὰ διεξάγουν τὸν ἀγῶνα τοῦτον κατὰ τῶν παθῶν καὶ τῶν δαιμόνων θεαρέστως καὶ νικηφόρως.

Τὸ βιβλίον αὐτό, ἀγαπητὲ ἀναγνώστη, διδάσκει τὸν Χριστιανὸν πῶς νὰ ἀγωνίζεται ἵνα ὁ ἀγὼν τοῦ στέφεται ἀπὸ ἐπιτυχίας καὶ νίκας. Ἐπειδὴ δὲ ὁ Ἀγωνοθέτης εἰς τὸν πνευματικὸν αὐτὸν ἀγῶνα μᾶς εἶναι Αὐτὸς ὁ Κύριός μας Ἰησοῦς Χριστός, ὁ ὁποῖος νικᾷ δι' ἡμῶν, καὶ καθὼς μᾶς εἶπε: «Χωρὶς ἐμοῦ οὐ δύνασθε ποιεῖν οὐδέν», δὲν εἶναι εἰς ἡμᾶς ἄλλος τρόπος λυτρώσεως παρὰ ἡ καταφυγὴ εἰς Αὐτόν.

Τὸ πῶς θὰ καταφύγωμεν καὶ θὰ ἐνωθῶμεν μετὰ τὸν Χριστόν, ποὺ ὑπάρχει ἐντὸς ἡμῶν, εἰς τὴν καρδίαν, αὐτὸ ἀκριβῶς μᾶς διδάσκει ἡ «ΝΟΕΡΑ ΑΘΛΗΣΙΣ». Τὸ βιβλίον αὐτό, καθὼς καὶ ὁ ἴδιος ὁ συγγραφεὺς εἰς τὸν πρόλογόν του μᾶς λέγει, εἶναι μία συλλογὴ πνευματικῶν ἐπιστολῶν, τὴν ὁποίαν ἔχει κάνει ὁ καθηγούμενος τῆς I. M. Βαλαάμ παρὰ τὴν λίμνην ΛΑΤΟΓΚΑ τῆς Φιλανδίας Χαρίτων. Ἡ συλλογὴ αὕτη εἶναι τὸ ἀποστάλαγμα τῆς πείρας παλαιοτέρων, ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον Ρώσων συγγραφέων ἐπισκόπων, Μητροπολιτῶν καὶ μοναχῶν, ποὺ ἐβίωσαν τὴν νοερὰν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ.

Μαζὶ μετὰ τὴν ὕλην αὐτὴν, ποὺ ἐκτίθεται εἰς κεφάλαια, συμπεριλαμβάνονται καὶ ὀλίγα τῶν Ἑλλήνων Ἀγίων Πατέρων. Ἡ περισσοτέρα ὕλη εἶναι τοῦ ἐπισκόπου Θεοφάνους τοῦ ἐγκλείστου. Εἶναι ἡ ἐκφρασις τοῦ βιώματος αὐτῆς τῆς νοερᾶς προσευχῆς, μετὰ ὅλας τὰς λεπτομερεῖς ἐκδηλώσεις, τῆς ἀδιαλείπτου

καὶ σωτηρίου εὐχῆς «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ Υἱὲ τοῦ Θεοῦ ἐλέησόν με».

Ὁ Θεοφάνης (κατὰ κόσμον Γεώργιος Γοβόρωφ), εἶναι εἰς τῶν ὀνομαστῶν καὶ ἐπιβλητικῶν Ρώσων ἀσκητῶν συγγραφέων τοῦ 19' αἰῶνος. Ἐγεννήθη εἰς Κεντρικὴν Ρωσίαν τὸ 1815 καὶ ἀπέθανεν εἰς τὴν ἔρημον τοῦ Βισένσκ τὸ 1894. Ἐσπούδασεν εἰς τὴν Ἱερατικὴν Σχολὴν καὶ εἶτα εἰς τὴν Ἐκκλησιαστικὴν Ἀκαδημίαν τοῦ Κιέβου. Γενόμενος μοναχός, διετέλεσε καθηγητὴς τῆς φιλοσοφίας καὶ τῆς Ἠθικῆς, ὡς καὶ Πρύτανις τῆς Ἱερατικῆς Σχολῆς τοῦ Ὀλονετς καὶ τῆς Ἐκκλησιαστικῆς Ἀκαδημίας τῆς Πετροπόλεως. Τὸ 1847, ἔλαβε μέρος εἰς μίαν ἀποστολὴν εἰς τὴν Βαλκανικὴν Ἀνατολὴν διὰ τὴν μελέτην τῆς Ὁρθοδόξου Ἐκκλησίας. Ἐμείνεν ἐκεῖ ἑπτὰ (7) ἔτη, καθ' ἃ ἐξέμαθε τὴν Ἑλληνικὴν καὶ ἐγνώρισε ὅλας τὰς μοναστικὰς καὶ θωματορικὰς παραδόσεις τῆς Ἑλληνικῆς Ἐκκλησίας.

Τὸ 1859 ἐχειροτονήθη ἐπίσκοπος Ταμπώφ καὶ εἶτα μετετέθη εἰς τὴν ἑδρὰν Βλαδιμήρου, ἕως οὗτου, τὸ 1866, ἀπεσφύρηθη εἰς μοναστικὴν ζωὴν καὶ ἀφιερώθη εἰς τὴν διὰ τῆς γραφίδος ἀποστολικὴν δρᾶσιν εἰς τὴν ἔρημον τοῦ Βισένσκ. Ἀπὸ τοῦ 1872, ἐνεκλείσθη εἰς διπλοῦν πτωχότατον κελλίον, εἰς τὸ ὁποῖον ἐτέλει τὴν θείαν λειτουργίαν καθημερινῶς καὶ κατὰ τὰς ὥρας τῆς σχολῆς του ἐζωγράφει εἰκόνας.

Ὁ Θεοφάνης μετέφρασεν εἰς τὴν Ρωσικὴν τὴν φιλοκαλίαν, αὐξήσας αὐτὴν ἀρκούντως (5 τόμοι) καὶ συνεπίλησε μέγα ἔργον μὲ θάσιν τοὺς κανόνας τοῦ ἁγίου Παχωμίου, τοῦ Μ. Βασιλείου, τοῦ ἁγίου Βενεδίκτου καὶ τοῦ ἁγίου Κασσιανοῦ. Συνέγραψεν ἐπίσης πολλὰ βιβλία ὑπομνηματισμοῦ τῶν Παυλείων ἐπιστολῶν. Τὰ ἀσκητικοπνευματικὰ ἔργα του ἐξεδόθησαν ἐν μέρει εἰς 10 τόμους. ("Ἰδε «Θρησκευτικὴ καὶ Ἠθικὴ Ἐγκυκλοπαιδεία» Μαρτίνου, 6 τομ. σελ. 390).

Ὁ δεύτερος κατὰ σειράν, εἰς ποσότητα ὕλης, εἰς τὸ παρὸν βιβλίον, εἶναι ὁ Μοναχὸς Παῖσιος μὲ τὸν Γέροντά του Βασίλειον. Περὶ τοῦ Παΐσιου τούτου εὐρίσκομεν εἰς τὸν πρόλογον τῆς φιλοκαλίας τοῦ Ἀγ. Νικοδήμου: «Ὁ Ρῶσος μοναχός, κοινοβιάρχης καὶ μυστικὸς Παῖσιος Βελιτσκόφσκυ (1722 - 1794), ὁ ὁποῖος τὴν ἐποχὴν αὐτὴν ἡγήθη ἑνὸς κινήματος οὐσιαστικῆς ὀρθοδόξου ἀναγεννήσεως εἰς τὴν Ρωσίαν, μεταφράζει τὴν «ΦΙΛΟΚΑΛΙΑΝ» εἰς τὴν Σλαυονικὴν καὶ ἡ μετάφρασις αὕτη ἐκδίδεται εἰς τὴν Πετρούπολιν τὸ 1793, ἐν ἔτος δηλαδὴ πρὸ τοῦ θανάτου τοῦ μεγάλου αὐτοῦ στάρετς, ὅστις τὴν μετέφρασε». Οὗτος ἐπεσκέφθη καὶ παρηκολούθησε καὶ τὴν μοναχικὴν ζωὴν τοῦ Ἀγίου Ὁρους Ἀθω.

Εἰς ἡμᾶς τὸ βιβλίον αὐτὸ ὑπέδειξεν ὁ μοναχὸς Γεώργιος,

Σέρβος τὴν καταγωγὴν, ἀσχολούμενος ἰδιαιτέρως μὲ τὴν νοερὰν προσευχὴν, ζῶν ἐν ἄκρα ἀσκήσει καὶ ἀπομονώσει, ὅταν τὸ 1970 ὁμιλούσαμε διὰ τὴν ἐσωτερικὴν πνευματικὴν ταύτην ζωὴν. Τὸ βιβλίον αὐτὸ εἶχε ὁ ἴδιος χειρόγραφον εἰς τὴν Ρωσικὴν διάλεκτον. Ἐπειδὴ πολὺ τὸ ἐπαινοῦσε, μᾶς ἐγεννήθη ἡ ἐπιθυμία νὰ τὸ μεταφράσωμεν εἰς τὴν Ἑλληνικὴν καὶ τὸ τυπώσωμεν εἰς ὠφέλειαν τῶν ἀδελφῶν μας Χριστιανῶν. Πρὸς τοῦτοις ἐφροντίσαμεν πολὺ καὶ ἐπιμόνως, ἕως ὅτου εὐδοκία Θεοῦ περιῆλθεν εἰς ἡμᾶς ἀντίτυπον ἐκ τῆς ἰδίας μονῆς τοῦ Βαλαάμ. Τὸ βιβλίον αὐτὸ «ΝΟΕΡΑ ΑΘΛΗΣΙΣ», μετέφρασε εἰς τὴν Ἑλληνικὴν, καὶ ὅλως ἀφιλοκερδῶς, ἓνας ἀξιότιμος κύριος καὶ εὐλαβὴς Χριστιανὸς γνώστης τῆς Ρωσικῆς γλώσσης, πρὸς ψυχικὴν του ὠφέλειαν. Ἐκτοτε ἔγινε πλήρως γνωστὸν τὸ περιεχόμενον τοῦ βιβλίου καὶ εἰς ἡμᾶς.

Μελετῶντες τὸ βιβλίον εἶδομεν ὅτι ὁ κύριος σκοπὸς περὶ τοῦ ὁποίου στρέφονται ὅλα σχεδὸν τὰ κεφάλαια, 385 τὸν ἀριθμόν, εἶναι ἡ ἐν τῇ καρδίᾳ προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ: Τὸ «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ Υἱὲ τοῦ Θεοῦ ἐλέησόν με».

Διεπιστώσαμεν ὡς ἐκ τούτου μὲ πολλὴν χαρὰν ὅτι τὰ ὅσα περιέχονται εἰς αὐτὸ ἀποτελοῦν τὴν ἔκφρασιν τοῦ Βιώματος τῆς νοερᾶς καρδιακῆς προσευχῆς, μὲ ὅλας τὰς λεπτομερεῖς ἐκδηλώσεις καὶ χάριτάς της, ποὺ προσφέρει εἰς τὸν ἀθλούμενον, καὶ ἀνεπιφυλάκτως ἤχθημεν εἰς τὴν ἀπόφασιν τῆς ἐκδόσεώς του. Εἰς τὴν ἐνέργειάν μας αὐτὴν μᾶς ὠδήγησεν καὶ ἡ σκέψις ὅτι εἰς τὴν ὑλιστικὴν ἐποχὴν μας, ὅτε οἱ ἄνθρωποι ἐλησμόνησαν τὸν Θεόν, ὡς εἰς τὸν καιρὸν πρὸ τοῦ κατακλυσμοῦ, εἰς μίαν ἐποχὴν θρησκευτικῆς ἀδιαφορίας καὶ κρίσεως εἰς τὰς συνειδήσεις πολλῶν, εἰς μίαν ἐποχὴν ἀποστασίας ἀπὸ τῆς ἀληθινῆς ὀρθοδόξου ἀγιοπατερικῆς παραδόσεως, ὅτε «ὁ ἄνθρωπος ἐγγίζει τὸν Θεὸν τῷ στόματι καὶ τοῖς χεῖλεσιν αὐτοῦ, κατὰ δὲ τὴν καρδίαν πόρρω ἀπέχει», ἐπιβάλλεται ἡ παρουσία μιᾶς ὀρθοδόξου παραδοσιακῆς ἀναγεννήσεως, διὰ τοῦ βιώματος τῶν ὁσων μᾶς προσφέρει τὸ περιεχόμενον τοῦ βιβλίου «Η ΝΟΕΡΑ ΑΘΛΗΣΙΣ».

Διότι αὕτη ἀπευθυνομένη εἰς Κληρικοὺς καὶ Μοναχοὺς καὶ Λαϊκοὺς, ἀπευθύνεται εἰς τὸ θρησκευτικὸν συναίσθημά των, μὲ σκοπὸν νὰ ἀναζωπυρήσῃ τὴν φλόγα ἡ ὁποία ὑπάρχει εἰς τὴν καρδίαν ἐκάστου, νὰ κατευθύνῃ, νὰ φωτίσῃ καὶ νὰ ὁδηγήσῃ εἰς Χριστόν. Εἶναι ψυχωφελέστατον ἐντρύφημα διὰ κάθε πιστόν, πολύτιμος ὁδηγὸς τῆς κάθε ψυχῆς, ἀλλὰ καὶ πολύτιμον βοήθημα διὰ τοὺς ποιμένας τῆς Ἐκκλησίας καὶ Ἱεροκήρυκας τοῦ Θεοῦ Λόγου διὰ νὰ κατευθύνουν τὸ πλήρωμα τῆς Ἐκκλησίας ὥστε νὰ φθάσῃ εἰς «μέτρον ἡλικίας τοῦ πληρώματος τοῦ

Χριστοῦ». Διότι ὡς ἀναφέρει καὶ ὁ συγγραφεὺς «Οἱ καρποὶ τῆς ἐσωτερικῆς προσευχῆς, ὡς ἡ ἐργασία τῆς προσευχῆς ἐν τῇ καρδίᾳ καὶ ἡ θερμότης, εἶναι προσιταὶ εἰς τὸν μοναχὸν καὶ εἰς τὸν κοσμικόν».

Ἄν καὶ κανένα κεφάλαιον τῆς παρούσης Βίβλου δὲν εἶναι ἀκριβῶς τὸ ἴδιον, διότι εἶναι ἀπὸ διαφόρους ἐπιστολάς ἐξ ἀλληλογραφίας μὲ διάφορα πρόσωπα ποὺ εἰργάζοντο τὴν ἐν λόγῳ προσευχήν, ὅμως παρουσιάζονται συχναὶ ἐπαναλήψεις.

Διὰ τὰς ἐπαναλήψεις αὐτὰς ὁ πραγματοποιήσας τὴν συλλογὴν καθηγούμενος Χαρίτων γράφει εἰς τὸ ἀνὰ χεῖρας διβλίον: 'Ἰδὲ «Ἀπὸ τὸν συγγραφέα».

Ἡμεῖς ὅμως ἐπεδιώξαμεν νὰ ἀποφύγωμεν τὰς περισσοτέρας ἐπαναλήψεις, παραλείψαντες τινὰ κεφάλαια καὶ προσθέσαντες ἄλλην κατάλληλον ὕλην ἀπὸ τοὺς ἀγίους Πατέρας, ἵνα μὴ φανῇ κουραστικόν, ἂν καὶ οἱ ἀσχολούμενοι μὲ τὴν ἐργασίαν αὐτὴν ἐκ τοιούτων ἐπαναλήψεων εὐχαριστοῦνται. Ἄς εἶναι γνωστὸν καὶ τοῦτο, ὅτι ἡ ὕλη τῆς μεταφράσεως τῆς Βίβλου ταύτης, μὲ θεολογικὸν κριτήριον διερευνηθεῖσα καὶ πλήρως (κατὰ τὸ δυνατόν) καταρτισθεῖσα καὶ πλουτισθεῖσα, παραδίδεται εἰς τοὺς ζηλωτικῶς ἀγωνιζομένους καὶ ἐν καρδίᾳ ζητοῦντας τὸν Κύριον.

Περαιωθέντος σὺν θεῷ τοῦ πόθου ἡμῶν, ἐφ' ὅσον ἡ Βίβλος ἐτυπώθη, μένει τώρα εἰς ἡμᾶς νὰ ἀναλάβωμεν ἐκεῖνο, τὸ τῆς σοφίας δειπνοκλητικόν, καὶ συγκαλέσωμεν ἅπαντας ἀναφωνοῦντες, μετὰ ὑψηλοῦ κηρύγματος:

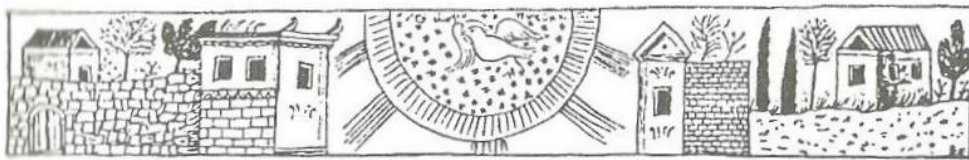
Ὅσοι δὲν εἴσθε ἀδιάφοροι πρὸς τὰ θεῖα, μηδὲ εἴσθε ὅμοιοι μὲ ἐκείνους ποὺ ἀναφέρει τὸ Εὐαγγέλιον, ὡς προφασίζομένους περὶ ἀγρῶν καὶ βοῶν καὶ γυναικῶν, ἔλθετε λοιπόν, ἔλθετε διὰ νὰ γευθῆτε τὸν ἄρτον τοῦτον τῆς σοφίας καὶ νὰ πίετε οἶνον, ποὺ εὐφραίνει μὲν νοητῶς τὴν καρδίαν, ἀνιστᾷ δὲ τὴν ψυχὴν ὑπεράνω πάντων τῶν αἰσθητῶν διὰ τὴν κατ' ἔκστασιν θέωσιν καὶ νὰ μεθυσθῆτε μέθην νηφάλιον. Ἐλθετε ὅλοι, ὅσοι εἴσθε ὀρθόδοξοι. Λαῖκοι καὶ Μοναχοὶ καὶ Ἱερωμένοι, ὅσοι σπουδάζετε νὰ εὕρητε τὸν κεκρυμμένον θησαυρὸν εἰς τὸν ἄγρον τῆς καρδίας σας, ὁ ὁποῖος εἶναι ὁ Ἰησοῦς Χριστός. Δεῦτε ὁμοῦ τε λέγω, πρὸς ὑμᾶς τε καὶ ἡμᾶς, διὰ νὰ ἐλευθερωθῶμεν κατὰ τὸν νοῦν μας ἀπὸ τὴν αἰχμαλωσίαν τῶν αἰσθητῶν πραγμάτων καὶ περιπλανήσεων ἐκ τῶν πονηρῶν νοημάτων, καὶ ἀφοῦ καθαρθῶμεν τῇ καρδίᾳ ἐκ τῶν παθῶν διὰ τῆς ἀδιαλείπτου ἐπικλήσεως τοῦ ὀνόματος τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ ἐνωθῶμεν μετ' Αὐτοῦ. Ἐνωμένοι δὲ μετ' Αὐτοῦ καὶ ὅλως ἠλλοιωμένοι, εὐκόλως σωθῶμεν ἐν αἰσθήσει νοερᾷ καὶ ἀδιστάκτῳ πληροφῶρᾳ, καὶ ἐπανέλθωμεν εἰς τὴν κεχαριτωμένην ἐκείνην ἐν

τῷ Παραδείσῳ κατάστασιν, εἰς τὸ ἀρχαῖον κάλλος καὶ εἰς τὴν κατὰ χάριν θέωσιν.

Εὐχόμεθα ὅπως ἡ παροῦσα Βίβλος φέρει εἰς τὰς καρδίας ὑμῶν πλουσίους καρπούς, σωτήριον πῦρ, κατὰ τὴν ἐπιθυμίαν τοῦ Κυρίου ἡμῶν, εἰπόντος ὅτι: «Πῦρ ἤλθον βαλεῖν εἰς τὴν γῆν, καὶ τί λέγω εἰ ἤδη ἀνήφθη» καὶ τύχωμεν ἅπαντες τῆς αἰωνίου σωτηρίας. Ἀμήν. Ἐρρωσθε ἐν Κυρίῳ.

Ὁ Ἐκδότης
Γέρων Κλήμης Μοναχὸς
καὶ ἡ συνοδεία αὐτοῦ





ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ

Τί είναι προσευχή; Ποία είναι ή ουσία της; Πώς να την εκμάθῃ κανείς; Ποία είναι τὰ διώματα τοῦ πνεύματος ἐνὸς προσευχομένου, ἐν ταπεινότητι καρδίας, Χριστιανοῦ; Τὰ τοιαῦτα ἐρωτήματα θὰ ἔπρεπε πάντοτε νὰ ἀπασχολοῦν τὸν νοῦν καὶ τὴν καρδίαν τοῦ πιστοῦ, καθότι διὰ τῆς προσευχῆς ὁ ἄνθρωπος συνομιλεῖ μετὰ τοῦ Θεοῦ, ἔρχεται εἰς τὴν εὐλογημένην κοινωνίαν μαζί Του καὶ ζῇ ἐν Θεῷ.

«Οἱ ἅγιοι Πατέρες καὶ οἱ διδάσκαλοι τῆς Ἐκκλησίας προσφέρουν εἰς τὰ ἀνωτέρω ἐρωτήματα, ἀπαντήσεις, βασιζομένας εἰς τὴν εὐλογημένην φώτισιν διὰ τῆς πείρας τοῦ ἀθλήματος τῆς προσευχῆς, δηλαδὴ τῆς πείρας, ἣτις εἶναι προσιτή, ἐξ Ἰesu εἰς τὸν ἀπλοῖκόν ἄνθρωπον, ὅσον καὶ εἰς τὸν σοφόν». (Ἐπίσκοπος Νίκων).

«Κάθε Χριστιανὸς πρέπει πάντοτε νὰ ἐνθυμῇται ὅτι εἶναι ἀπαραίτητον εἰς αὐτὸν νὰ ἐνωθῇ μετὰ τοῦ Κυρίου καὶ Σωτῆρος δι' ὅλης τῆς υπάρξεώς του, εἶναι ἀπαραίτητον νὰ ἐγκατασταθῇ, μὲ τὴν συγκατάθεσίν του, Αὐτὸς ὁ Κύριος ἐντὸς τοῦ νοῦς καὶ τῆς καρδίας του.

Ὅμως πρὸς τὴν τοιαύτην ἐνωσιν μετὰ τοῦ Κυρίου — μετὰ τὴν Μετάληψιν τοῦ Σώματος καὶ τοῦ Αἵματος Αὐτοῦ — τὸ καλύτερον καὶ ἀσφαλέστερον μέσον ἀποτελεῖ ἡ νοερὰ προσευχή τοῦ Ἰησοῦ.

Εἶναι μήπως ὑποχρεωτικὴ ἡ ἐν λόγῳ προσευχή καὶ διὰ τοὺς κοσμικοὺς; Ὅπως ἢ εἶναι καὶ δι' αὐτοὺς, διότι κάθε Χριστιανός, ὅπως ἤδη ἐλέχθη ἀνωτέρω, εἶναι ἀπαραίτητον νὰ ἐνωθῇ μετὰ τοῦ Κυρίου ἐν τῇ καρδίᾳ, πρὸς τοῦτο δὲ συντελεῖ τὰ μέγιστα ἡ προσευχή τοῦ Ἰησοῦ». (Ἐπίσκοπος Ἰουστίνος). Εἰς τὸν μοναχὸν μάλιστα κατὰ τὴν κουράν του, μαζί μὲ τὸ προσφερόμενον κομβοσκοῖνι — τὸ πνευματικὸν ξίφος, δίδεται καὶ ἐντολὴ περὶ ἀδιαλείπτου, ἡμέρας καὶ νυκτός, προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ. Κατὰ τὴν εἰσοδὸν μου εἰς τὴν Μονὴν ἐπεδόθην μετὰ ζήλου εἰς τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἐν λόγῳ ἐντολῆς καὶ εἶχον

καθοδήγησιν τοῦ Γέροντός μου Α., ὅστις καὶ μοῦ ἔλυε πάσας τὰς ἀπορίας, κατὰ τὴν ἐργασίαν τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ.

Μετὰ τὴν ἐκδημίαν τοῦ Γέροντός μου, ἠναγκαζόμην πρὸς ἐπίλυσιν τῶν ἀποριῶν νὰ καταφεύγω εἰς τὰ συγγράμματα τῶν Θεοφωτίστων Πατέρων. Κατὰ τὴν μελέτην μου ἔκαμνα ἐπιλογὴν τινα ἐκ τῶν ἀναγινωσκομένων περὶ τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ καὶ ἐσημείωνα τὰ πάντα εἰς τὸ τετράδιόν μου, ὥστε μετὰ χρόνον ἱκανόν, ἐδημιουργήθη μία ἀξιόλογος συλλογὴ περὶ τὴν προσευχὴν ταύτην.

Ἡ συγκεντρωθεῖσα, ἀπὸ ἔτος εἰς ἔτος, ὕλη εἶχεν αὐξηθῇ κατὰ τρόπον μὴ συστηματικόν βεβαίως, καθότι αἱ συγκεντρώσεις αὗται ἐξυπηρετοῦσαν προσωπικῶς ἐμὲ καὶ μόνον, ὡς ἐν εἶδος ὁδηγοῦ.

Σήμερον συνέλαβα τὴν ἰδέαν ὅπως ἐκδώσω τὴν συλλογὴν μου ταύτην ἢ τὸν ὁδηγὸν τοῦτον, μετὰ τὴν ἐλπίδα ὅτι θὰ προσφέρῃ τὸ πόνημα τοῦτο μερικὴν βοήθειαν εἰς ἐκείνους, οἵτινες ἀναζητοῦν καθοδήγησιν διὰ τὴν ἀποκατάστασιν τῆς ἐσωτερικῆς πνευματικῆς των ζωῆς, ὁπότε αἱ ἐν τῇ συλλογῇ ταύτῃ ἀναφερόμεναι φωτισμένοι συμβουλαὶ τῶν Ἁγ. Πατέρων καὶ τῶν λοιπῶν συγχρόνων ἀσκητῶν, θέλουν βοηθήσει αὐτοὺς εἰς τὴν καλὴν των πρόθεσιν πρὸς ἀπόκτησιν τοῦ θησαυροῦ τούτου.

Εἰς τὴν ἀνὰ χεῖρας συλλογὴν συναντῶνται πολλάκις ἐπαναλήψεις τῶν ἰδίων θέσεων καὶ πραγμάτων. Τοῦτο γίνεται ἐξ εἰλικρινοῦς ἐπιθυμίας, ὅπως ζωηρότερον ἀποτυπωθῇ εἰς τὸν νοῦν πᾶν ὅ,τι ἀναφέρεται σχετικῶς. Δὲν ἠθέλησα νὰ ἀπαλείψω τινὰ ἐξ αὐτῶν. Πάντως δέ, μεταδιδόμενα αὐτὰ ἐκ πεποιθήσεως ἀπὸ καρδίας, θὰ πρέπει νὰ παρουσιάζουν θερμότερον ἐνδιαφέρον, τοσοῦτον ἀπαραίτητον εἰς τοὺς καιροὺς μας, καθόσον πανταχοῦ παρατηρεῖται μεγίστη ψυχρότης καὶ ἀδιαφορία, εἰς τὴν σφαῖραν τῆς πνευματικῆς μας ζωῆς. Σκοπὸς λοιπὸν τῆς ἐκδόσεως ταύτης εἶναι ἡ ὑπόμνησις εἰς τὸν σύγχρονον μοναχισμόν, ὅσον καὶ εἰς πάντα ζηλωτὴν περὶ τῆς ἑαυτοῦ σωτηρίας, τῆς ἀρχαίας Πατερικῆς διδασκαλίας περὶ τῆς νοερᾶς προσευχῆς καὶ τοῦ ἀγῶνος κατὰ τῶν παθῶν, πολὺ δὲ περισσότερο, διότι σήμερον, περὶ τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ, κατὰ τὸν ἐπίσκοπον Ἰγνάτιον: «οἱ ἄνθρωποι ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἔχουν τὴν πλεονσκοτεινὴν καὶ συγκεχυμένην ἀντίληψιν. Μερικοί, οἱ θεωροῦντες ἑαυτοὺς πεπρωτισμένους ἐπὶ τῶν πνευματικῶν πραγμάτων ἐκτιμώμενοι ὑπὸ πολλῶν ἄλλων, «φοβοῦνται» τὴν ἐν λόγῳ προσευχὴν, ὡς μεταδοτικὴν τινα νόσον, προβάλλοντες ὡς πρόφασιν τὴν πλάνην, ὡς ἀναπόφευκτον δῆθεν δορυφόρον τῆς ἀσκήσεως τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ καὶ οὕτω καὶ οἱ ἴδιοι ἀπομακρύνονται ἐξ αὐτῆς καὶ εἰς ἄλλους διδάσκουν τὴν ἀπομάκρυνσιν».

Ἐν συνεχείᾳ ὁ Ἐπίσκοπος Ἰγνάτιος λέγει: «Κατὰ τὴν γνώμην μου, ὁ ἐφευρέτης τῆς ἀντιθέτου αὐτῆς διδασκαλίας εἶναι ὁ διάβολος, ὅστις μισεῖ τὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ Χριστοῦ, ὡς συντριπτικὴν κατ' αὐτοῦ δύναμιν. Τρέμων δέ, ἐπὶ τῷ ἀκούσματι τοῦ πανισχύρου τούτου ὀνόματος, κατασυκοφαντεῖ τὸ ὄνομα Αὐτὸ ἐνώπιον πολλῶν Χριστιανῶν, ἵνα ἀπαρνηθοῦν τὸ φλογερὸν τοῦτο ὄπλον, τὸ φοδερὸν διὰ τὸν ἐχθρόν, ἀλλὰ σωτήριον διὰ τοὺς ἀνθρώπους».

Ὡς ἐκ τούτου ὁ συντάξας τὴν παροῦσαν συλλογὴν ἡσθάνθη ἀπαραίτητον τὴν ἀνάγκην ὅπως συγκεντρώσω πᾶν στοιχεῖον διὰ τὴν ἀναγκαίαν ἐρμηνείαν τοῦ ἐν λόγῳ πνευματικοῦ ἀθλήματος καὶ τῶν ἐπ' αὐτοῦ ἀποριῶν. Αὐτὸς δὲ ὁ συλλέξας, μὴ τολμῶν νὰ χαρακτηρίσω ἑμαυτὸν «νοερῶς προσευχόμενον», ἐτόλμησα μόνον νὰ ἐξαγάγω ἀπὸ τὸ θησαυροφυλάκιον τῶν Ἀγ. Πατέρων τὰς θεοφωτίστους αὐτῶν συμβουλὰς περὶ τῆς ἀδιαλείπτου προσευχῆς, συμβουλὰς ἀπαραιτήτους, ὡς ὁ ἀὴρ διὰ τὴν ἀναπνοὴν μας, εἰς ὅλους τοὺς ζηλωτὰς τῆς προσωπικῆς αὐτῶν σωτηρίας.

Εἰς τὴν παροῦσαν συλλογὴν περὶ νοερᾶς ἀθλήσεως, διὰ τὸ ζήτημα τῆς προσευχῆς περιλαμβάνονται περὶ τὰ τετρακόσια κεφάλαια ἀποφθεγμάτων τῶν Ἀγ. Πατέρων καὶ συγχρόνων μας ἀσκητῶν, καὶ ἐπὶ πλεόν ὁλόκληροι διδασκαλαὶ πεπειραμένων εἰς τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ. Ἀσκητῶν λέγῃ τῆς εὐσεβείας, ὅπως: Ὁ Ἅγιος Δημήτριος τῆς Ροστοβίας, τοῦ ὁποίου εἶναι τὸ προοίμιον καὶ τὰ τέσσαρα πρῶτα κεφάλαια, ὁ Ἀρχιμανδρίτης Παΐσιος Βελιτσκόφσκυ, ὁ μεγαλόσχημος Γέρων Βασίλειος καὶ ἄλλοι τινὲς ἀθληταὶ τῆς ἱερᾶς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ. Εἰς τὸ τέλος τοῦ παρόντος πονήματος παρατίθεται πρὸς διευκόλυνσιν τῶν ἀναγνωστῶν ἀλφαθητικὸς πίναξ, ὅπου ἀριθμοῦνται τὰ περιληφθέντα ἐν τῷ παρόντι ἀποφθέγματα τῶν Πατέρων μὲ τὴν ὑπόδειξιν τῶν συγγραφέων καὶ τῶν συγγραμμάτων, ἐξ ὧν ἔχουν ληφθῇ ταῦτα, καὶ μὲ τὴν παραπομπὴν εἰς τὴν σελίδα τοῦ παρόντος Βιβλίου.

Ὁ Ἡγούμενος Χαρίτων



Μή λειποῦσα τόν σόν κλῆρον τόν ἐν ὄρει, Ἀφίχθεῖσα εἰς τήν ξένην ὦ Παρθενομῆτορ κόρη. Νέος κόσμος ὑπεδέχθη τήν μορφήν σου τήν ἁγίαν, Ἦς τῇ καταθέσῃ παμπληθῇ γεγόνασι σημεῖα. Τῶν ὁμογενῶν Χριστιανῶν εὐφράνθη ἡ καρδιά, Καί ἐν ἐνί στόματι πάντες ὡμολόγουν τήν Μαρία. Ἰατρείας ἐχορήγει καί σημεῖα μετά παρησίας, Καί ὡς ἐκ κρήνης ἡ ροή τῶν μύρων, Ἐβλύξε ἀφθόνως ὁδηγοῦσα πρὸς ὁδούς τῆς σωτηρίας. Ἐπὶ τρεῖς πενταετίαις ἡ εἰκὼν Σου, Ἐρρῶννε εἰς τήν πίστιν τόν λαόν σου. Φεῦ τῆς δυστυχίας ὅτι ἐκρύβης πλέον ἀφ' ἡμῶν, Καί μετέστρεψας καρδίας εἰς θρηνώδη ὁδυρμόν. Εἰ καί ὧδε (τό ὄρος) κακεῖθεν (U.S.A.) ἐξ ἁμαρτιῶν ἡμῶν, Ἰχνη τῆς ἁγίας Σου μορφῆς ἡμῖν οὐ φαίνει, Ἀλλά δός ἡμῖν τῆς Σέ ποθοῦσιν ἀκωλύτως καί ἀπαύστως. Ἐν ἐκείνῳ τῷ ἀτελευτήτῳ βλέπειν Σε κἂν τῷ αἰῶνι Γένοιτο Ἀμήν.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αὕτη οὖν ἡ θεία προσευχή, ἡ τοῦ Σωτῆρος ἡμῶν ἐπίκλησις, τὸ «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με», καὶ προσευχή ἐστὶ καὶ εὐχή καὶ ὁμολογία τῆς πίστεως καὶ Πνεύματος Ἁγίου παρεκτικὴ καὶ δωρεῶν θείων χορηγὸς καὶ κάθαρσις καρδίας καὶ διώξις δαιμόνων καὶ ἐνοίκησις Ἰησοῦ Χριστοῦ καὶ πνευματικῶν ἐννοιῶν καὶ λογισμῶν θείων πηγὴ καὶ ἁμαρτιῶν ἀπολύτρωσις καὶ ψυχῶν καὶ σωμάτων θεραπευτήριον καὶ φωτισμοῦ θείου χορηγὸς καὶ ἐλέους Θεοῦ βρύσις καὶ ἀποκαλύψεων καὶ μυσέων θείων ἐν ταπεινώσει βραβευτής, καὶ τὸ μόνον σωτήριον, ἐπεὶ καὶ τὸ σωτήριον φέρει — ἐν αὐτῇ — τοῦ Θεοῦ ἡμῶν ὄνομα· ὃ δὴ τὸ μόνον ὄνομα ἐστὶ τὸ ἐπικληθὲν εἰς ἡμᾶς Ἰησοῦ Χριστοῦ τοῦ Υἱοῦ τοῦ Θεοῦ· καὶ οὐκ ἔστιν ἐν οὐδενὶ ἄλλῳ σωθῆναι ἡμᾶς, ὡς φησὶν ὁ Ἀπόστολος. Διὸ καὶ προσευχή ἐστίν, ὅτι ἐν αὐτῇ τὸ θεῖον ἐπιζητοῦμεν ἔλεον· καὶ εὐχή, ὅτι παρέχομεν ἑαυτοὺς Χριστῷ διὰ τῆς αὐτοῦ ἐπικλήσεως· καὶ ὁμολογία, ὅτι τοῦτο ὁμολογήσας ὁ Πέτρος μεμακάρισται· καὶ πνεύματος παρεκτικὴ, ὅτι οὐδεὶς λέγει Κύριον Ἰησοῦν, εἰ μὴ ἐν Πνεύματι Ἀγίῳ· καὶ δωρεῶν θείων χορηγός, ὅτι διὰ ταύτην δώσω σοι, τῷ Πέτρῳ, φησὶν ὁ Χριστός, τὰς κλείς τῆς Βασιλείας τῶν οὐρανῶν· καὶ κάθαρσις καρδίας, ὅτι τὸν Θεὸν ὁρᾷ καὶ καλεῖ καὶ καθαίρει τὸν Βλέποντα· καὶ διώξις δαιμόνων, ὅτι ἐν τῷ ὀνόματι Ἰησοῦ Χριστοῦ ἐδιώχθησαν καὶ διώκονται πάντες οἱ δαίμονες· καὶ ἐνοίκησις Χριστοῦ, ὅτι τῇ αὐτοῦ μνήμῃ ὁ Χριστὸς ἐστὶν ἐν ἡμῖν καὶ διὰ τῆς μνήμης ἐνοικεῖ καὶ εὐφροσύνης πληροί· ἐμνήσθην γάρ φησι τοῦ Θεοῦ καὶ εὐφράνθην· καὶ πνευματικῶν ἐννοιῶν καὶ λογισμῶν ἐστὶ πηγὴ, ὅτι Χριστὸς ἐστὶν ὁ θησαυρὸς πάσης σοφίας καὶ γνώσεως... (Συμεὼν Θεο)νίκης... «Φιλοκλ.» τομ. 5 σελ. 68).



ΠΕΡΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΑΠΟΜΟΝΩΘΗ ΕΙΣ ΤΟ
ΤΑΜΕΙΟΝ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ ΤΟΥ ΟΠΟΥ ΠΡΟΣΕΥΧΕΤΑΙ
ΚΑΙ ΔΙΔΑΣΚΕΤΑΙ ΜΥΣΤΙΚΩΣ

(Πόνημα τοῦ ἐν ἁγίοις Πατρός ἡμῶν Δημητρίου τῆς Ροστο-
βίας καὶ Γιαροσλάβης τοῦ Θαυματουργοῦ. Ἐτυπώθη εἰς τὰ τυπογρα-
φεία τῆς Λαύρας Πετσέρσκη τοῦ Κιέβου ἐν ἔτει 1853).

Προοίμιον

Μεταξὺ τῶν ἀνθρώπων ὑπάρχουν πολλοὶ ποὺ δὲν ἤξεύ-
ρουν εἰς τί συνίσταται τὸ ἐσωτερικὸν ἔργον τοῦ Θεοσεβοῦς
ἀνθρώπου, ὅπως ἐπίσης δὲν ἤξεύρουν τί θὰ εἴπῃ νὰ σκέπτε-
ται κανεὶς τὸν Θεὸν καὶ τίποτα δὲν ἤξεύρουν περὶ νοερᾶς
προσευχῆς, ἀλλὰ νομίζουν ὅτι ἀρκεῖ νὰ προσεύχεται κανεὶς
μόνον μὲ τὰς προσευχὰς ἐκεῖνας ποὺ εὐρίσκει εἰς τὰ ἐκκλη-
σιαστικὰ βιβλία. Ὅσον δὲ ἀφορᾷ τὴν μυστικὴν συνομιλίαν μὲ
τὸν Θεὸν ἐντὸς τῆς καρδίας καὶ τὴν ἐξ αὐτῆς ὠφέλειαν, ἀπο-
λύτως τίποτα δὲν γνωρίζουν περὶ τούτου καὶ οὐδέποτε ἐγεύ-
θησαν τὴν πνευματικὴν γλυκύτητά της.

Ὅπως ἀκριβῶς ἓνας ἐκ γενετῆς τυφλὸς μόνον ἀκούει
περὶ ἡλιακοῦ φωτὸς χωρὶς νὰ ἤξεύρῃ τί εἶναι τοῦτο, οὕτω
καὶ αὐτοὶ ἔχουν μόνον ἀκούσει περὶ νοερᾶς προσευχῆς καὶ
θεοσεβείας, χωρὶς νὰ ἐννοοῦν τὴν οὐσίαν της. Οἱ ἄνθρωποι
αὐτοὶ ἀπὸ ἄγνοιαν ἰδική των στεροῦνται πολλῶν πνευματι-
κῶν ἀγαθῶν καθὼς καὶ ἀπὸ τὴν ἀγαθοποιὸν πρόοδον ποὺ ὁ-
δηγεῖ εἰς τὴν τελείαν εὐαρέσκειαν ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ.

Διὰ τοῦτο χάριν νοουθεσίας τῶν ταπεινῶν, προτείνεται ἐ-

δῶ κάτι σχετικὸν διὰ τὴν ἐσωτερικὴν μαθητείαν καὶ τὴν νοερὰν προσευχήν, ἵνα ὅστις θέλει μὲ τὴν βοήθειαν τοῦ Θεοῦ νὰ ἀσχοληθῇ μὲ τὴν πνευματικὴν αὐτὴν ἐργασίαν, φωτισθῇ καὶ προοδεύσῃ εἰς τὴν κατὰ Χριστὸν ζωὴν. Ἡ πνευματικὴ μαθητεία τοῦ ἔσω ἀνθρώπου βασίζεται περισσότερο εἰς τὰ λόγια τοῦ Χριστοῦ: «Σὺ δὲ ὅταν προσεύχῃ, εἰσελθε εἰς τὸ ταμεῖον σου, καὶ κλείσας τὴν θύραν σου πρόσευξαι τῷ Πατρὶ σου τῷ ἐν τῷ κρυπτῷ»... (Ματθ. ΣΤ', 6).





Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο Ν Α'

ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΔΙΤΤΗΣ ΣΥΝΘΕΣΕΩΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ — ΠΕΡΙ ΜΑΘΗΤΕΙΑΣ — ΠΕΡΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ — ΚΑΙ ΠΕΡΙ ΚΑΡΔΙΑΣ

Ὁ ἄνθρωπος εἶναι διπλοῦς, ἐξωτερικὸς καὶ ἐσωτερικὸς. Ὁ ἐξωτερικὸς ἄνθρωπος εἶναι ὁρατός, σαρκικός. Ὁ ἐσωτερικὸς εἶναι ἀόρατος, πνευματικὸς ἢ, συμφώνως πρὸς τὸν Ἀποστολὸν Πέτρον, «ἄλλ' ὁ κρυπτός τῆς καρδίας ἄνθρωπος ἐν τῷ ἀφθάρτῳ τοῦ πραέος καὶ ἡσυχίου πνεύματος...» (Α' Πέτρ. Γ', 4). Καὶ ὁ Ἀπόστ. Παῦλος ἐξηγεῖ αὐτὸ ὡς ἐξῆς: «...ἀλλ' εἰ καὶ ὁ ἔξω ἡμῶν ἄνθρωπος διαφθείρεται, ἀλλ' ὁ ἔσωθεν ἀνακατανοῦται...» (Β' Κορινθ. Δ', 16). Ὅμιλεῖ δηλαδὴ ὁ Ἀπόστολος σαφῶς περὶ ἐξωτερικοῦ καὶ ἐσωτερικοῦ ἀνθρώπου. Οὕτω ὁ μὲν ἐξωτερικὸς ἄνθρωπος συγκροτεῖται ἐκ πολλῶν καὶ διαφόρων ὀργάνων (μελῶν), ὁ δὲ ἐσωτερικὸς ἐκ πολλῶν πνευματικῶν δυνάμεων, ὁδεύων πρὸς τὸ τέλειον διὰ τοῦ νοός, διὰ τῆς προσοχῆς πρὸς ἑαυτὸν, διὰ τοῦ ἐν Κυρίῳ φόβου βοηθείας τῆς Θείας Χάριτος. Τὰ ἔργα τοῦ ἐξωτερικοῦ ἀνθρώπου εἶναι ὁρατά, τὰ δὲ ἔργα τοῦ ἐσωτερικοῦ εἶναι ἀόρατα, ὅπως λέγει ὁ ψαλμωδός: (...προσελεύσεται ἄνθρωπος, καὶ καρδία βαθεῖα...) (Ψαλμ. ΞΓ', 7). Ἐπίσης καὶ ὁ Ἀπόστολος λέγει: «Τίς γὰρ οἶδεν ἀνθρώπων τὰ τοῦ ἀνθρώπου εἰ μὴ τὸ πνεῦμα τοῦ ἀνθρώπου τὸ ἐν αὐτῷ;...» (Α' Κορινθ. Β', 11). Μόνον ὁ ἐτάζων νεφροὺς καὶ καρδίας Κύριος γνωρίζει τὰ κρύφια τοῦ ἐσωτερικοῦ ἀνθρώπου.

Ἡ διδασκαλία ἐπίσης εἶναι δύο εἰδῶν: ἐξωτερικὴ καὶ ἐ-

σωτερική (κυρίως πνευματική). Ἡ ἐξωτερική διδασκαλία ἔγκειται εἰς τὴν μελέτην τῶν βιβλίων. Ἡ ἐσωτερική ἐμβαθύνει καὶ ἐντρυφᾷ εἰς τὴν θεοσέβειαν. Ἡ ἐξωτερική ἀποβλέπει εἰς τὴν ἀγάπην πρὸς τὴν ἀνθρωπίνην σοφίαν. Ἡ ἐσωτερική ὁμῶς εἰς τὴν ἀγάπην πρὸς τὸν Θεόν. Ἡ ἐξωτερική εἰς τὰς πολυλόγους συζητήσεις. Ἡ ἐσωτερική εἰς τὴν προσευχήν. Ἡ ἐξωτερική εἰς τὰς πονηρίας. Ἡ ἐσωτερική εἰς τὴν θέρμην τοῦ πνεύματος. Ἡ ἐξωτερική εἰς τὰς καλλιτεχνίας. Ἡ ἐσωτερική εἰς τοὺς στοχαστικοὺς συλλογισμοὺς. Ἡ ἐξωτερική «γνώσις φυσιοῖ» (Α΄ Καρινθ. Η΄, 2). Ἡ ἐσωτερική ταπεινοφρονεῖ. Ἡ ἐξωτερική γνώσις τοῦ ἀνθρώπου ἔχει περιέργειαν διὰ νὰ τὰ μάθῃ ὅλα. Ἡ ἐσωτερική γνώσις τοῦ ἀνθρώπου προσέχει ἑαυτὸν καὶ οὐδὲν ἄλλο ἐπιθυμεῖ εἰ μὴ μόνον νὰ γνωρίσῃ τὸν Θεόν, ὅπως εἶπεν ὁ Δαυῖδ: «... Σοὶ εἶπεν ἡ καρδία μου, Κύριον ζητήσω, ἐξεζήτησέ Σε τὸ πρόσωπόν μου, τὸ πρόσωπόν Σου, Κύριε, ζητήσω... (Ψαλμ. ΚΣΤ΄, (26.1' 8). Καὶ πάλιν: «Ὅν τρόπον ἐπιποθεῖ ἡ ἔλαφος ἐπὶ τὰς πηγὰς τῶν ὑδάτων, οὕτως ἐπιποθεῖ ἡ ψυχὴ μου πρὸς σε ὁ Θεός» (Ψαλμ. ΜΑ΄, (40.1, 2).

Ἡ προσευχὴ ἐπίσης ὑπάρχει εἰς δύο μορφάς: ἐξωτερική καὶ ἐσωτερική. Προσευχὴ δι' ἰδίας ἡμῶν προσπαθείας ἐνεργουμένη διὰ τοῦ στόματος καὶ προσευχὴ ἐκ καρδίας, ἡ μυστική. Ἡ ὁμαδικὴ καὶ ἡ κατὰ μόνας. Ἡ τακτὴ καὶ ἡ αὐτοπροαίρετος. Ἡ τακτὴ προσευχὴ εἶναι ἡ ἐκτελουμένη διὰ τοῦ στόματος, κατὰ κανόνα ἐκκλησιαστικόν. Ἡ ὁμαδικὴ προσευχὴ ἔχει καθωρισμένον χρόνον: μεσονυκτικόν, ὄρθρον, ὥρας, λειτουργίαν, ἑσπερινόν, ὅπου οἱ ἄνθρωποι καλούμενοι διὰ καμπανοκρουσίας, ὀφείλουν νὰ ἀποδίδουν καθ' ἐκάστην εὐχὰς καὶ δεήσεις, ὅπως ἀρμόζει εἰς Οὐράνιον Βασιλέα, ὡς ὀφειλόμενον χρέος. Ὅμως ἡ προσευχὴ ἢ ἐξ ἡμῶν ἐνεργουμένη μυστικῶς, αὐτοπροαιρέτως ἐνεργουμένη, δὲν εἶναι ὑπὸ χρόνον, ἀλλὰ ἐνεργεῖται πάντοτε, ὅποτε ὁ ἄνθρωπος θελήσῃ, μόνον μὲ τὴν κίνησιν τοῦ ἰδίου πνεύματος. Ἡ πρώτη, δηλαδή ἡ ἐκκλησιαστικὴ προσευχή, ἔχει καθωρισμένον ἀριθμὸν ψαλμῶν, τροπαρίων, κανόνων καὶ λοιπῶν ψαλμωδιῶν καὶ πράξεων μετὰ ἱερέων. Ἡ ἄλλη ὁμῶς (ἡ μυστικὴ, ἡ νοερὰ καὶ αὐτοπροαί-

ρετος προσευχή) ὡς προσευχή ἀκαθορίστου χρόνου, δὲν ἔχει καθωρισμένον ἀριθμὸν προσευχῶν, καθότι ὁ καθεὶς προσεύχεται ὅσον θέλει· ἐνίοτε συντόμως, ἐνίοτε δὲ διὰ μακροῦ χρόνου.

Ἡ πρώτη τελεῖται εἰς ἐπήκοον ὧλων διὰ στόματος καὶ φωνῆς. Ἡ δευτέρα μόνον νοερῶς. Ἡ πρώτη ἐκφωνεῖται ὀρθίως. Ἡ ἄλλη ὅχι μόνον ὀρθίως ἢ ἐν κινήσει, ἀλλὰ καὶ ἐπὶ κλίνης, ἐνῷ καθεύδομεν ἀκόμη, καὶ πάντοτε ὅταν καὶ ὅποτε θελήσῃ νὰ ἀναγάγῃ τὸν νοῦν αὐτοῦ ὁ ἄνθρωπος πρὸς τὸν Θεόν. Ἡ πρώτη, ἡ ὁμαδική προσευχή, τελεῖται ἐν πῷ Ναῶ τοῦ Κυρίου ἢ καὶ περιστατικῶς εἰς κάποιαν οἰκίαν, ὅπου θὰ συγκεντρωθοῦν μερικὰ ἄτομα. Ἡ ἄλλη, ἡ κατὰ μόνας προσευχή, ἐκτελεῖται εἰς κεκλεισμένον ταμεῖον, κατὰ τὸ ρῆμα τοῦ Κυρίου: «...σὺ δὲ ὅταν προσεύχῃ, εἰσελθε εἰς τὸ ταμεῖον σου καὶ κλείσας τὴν θύραν σου πρόσευξαι τῷ Πατρὶ σου τῷ ἐν τῷ κρυπτῷ» (Ματθ. ΣΤ', 6).

Ἀλλὰ καὶ «ταμεῖα» ὑπάρχουν δύο εἰδῶν: ἐξωτερικὸν καὶ ἐσωτερικόν, ὑλικὸν καὶ πνευματικόν. Τὸ ὑλικὸν ταμεῖον ἀποτελεῖται ἀπὸ ξύλου ἢ πέτρας. Τὸ πνευματικόν «ταμεῖον» εἶναι ἡ καρδιά ἢ ὁ νοῦς ἢ, κατὰ τὸν Θεοφύλακτον Βουλγαρίας, ἡ μυστικὴ σκέψις, ὅμως ἅλα ἐννοοῦν τὸ αὐτὸ (ἐρμ. εἰς τὸ κατὰ Ματθ. κεφ. ΣΤ'). Οὕτως τὸ ὑλικὸν ταμεῖον παραμένει εἰς τὸ ἴδιον μέρος πάντοτε. Τὸ δὲ πνευματικόν ταμεῖον ἀκολουθεῖ παντοῦ, διότι ὅπου καὶ ἂν εὐρεθῇ ὁ ἄνθρωπος, ἡ καρδιά του εἶναι μαζί του, εἰς τὴν ὁποίαν δύναται νὰ συγκεντρώσῃ τὸν νοῦν που καὶ νὰ προσεύχεται μυστικῶς, εἴτε εὐρισκόμενος μεταξὺ τῶν ἀνθρώπων, εἴτε συνομιλῶν μὲ πολλοὺς ταυτοχρόνως. Ἡ ἐσωτερικὴ προσευχή (ἂν σταθῇ δυνατὸν νὰ τὴν κατορθώσῃ κανεὶς ἐν μέσῳ πλήθους ἀνθρώπων) δὲν θέλει οὔτε βιβλία, οὔτε στόμα, οὔτε φωνήν, οὔτε κινήσεις πῆς γλώσσης, παρὰ μόνον τὴν ἀναγωγὴν τοῦ νοὸς πρὸς τὸν Θεόν καὶ τὴν αὐτοσυγκέντρωσιν, ὅπερ εἶναι δυνατὸν νὰ τελεῖται ἐν παντὶ τόπῳ. Τὸ ὑλικὸν ταμεῖον κλείει ἐντὸς του τὸν ἄφωτον ἄνθρωπον μόνον που. Τὸ δὲ ἐσωτερικόν - πνευματικόν ταμεῖον περικλείει ἐντὸς του καὶ τὸν Θεὸν καὶ ὅλην τὴν Οὐράνιον Βασιλείαν, συμφώνως πρὸς τὰ Εὐαγγελικὰ ρήματα τοῦ

ιδίου τοῦ Χριστοῦ: «...ἡ Βασιλεία τοῦ Θεοῦ ἐντὸς ὑμῶν ἐστίν» (Λουκ. ΙΖ' 21). Κατὰ τὸν Ἅγιον Μακάριον τὸν Αἰγύπτιον ὁ στίχος οὗτος ἐρμηνεύεται ὡς ἑξῆς: ἡ καρδιά ἀποτελεῖ μικρὸν δοχεῖον, ὅμως περιέχει τὰ πάντα: τὸν Θεόν, τοὺς Ἀγγέλους, τὴν ζωὴν, τὴν Βασιλείαν, τοὺς θησαυροὺς τῆς Χάριτος.

Ἐν τῷ ἐσωτερικῷ τῆς καρδίας «ταμεῖω» ἀρμόζει εἰς τὸν ἄνθρωπον νὰ κλείεται συχνότερον, ἀπὸ ὅσον συνηθίζει ὁ ἄνθρωπος νὰ κλείεται μεταξὺ τῶν ὑλικῶν τοίχων. Συγκεντρῶσας δὲ ἐκεῖ μέσα ὅλους τοὺς διαλογισμοὺς αὐτοῦ, νὰ παρουσιάσῃ εἰς τὸν Θεὸν τὸν νοῦν αὐτοῦ προσευχόμενον Αὐτῷ μυστικῶς, μὲ ὅλην τὴν θέρμην τοῦ πνεύματός του, μὲ ζωντανὴν πίστιν. Ταυτοχρόνως δὲ νὰ διδαχθῇ τὴν κατὰ Θεὸν φρόνησιν (Θεοσέβειαν), ἵνα δυνηθῇ καὶ αὐξηθῇ εἰς «ἄνδρα τέλειον εἰς μέτρον ἡλικίας τοῦ πληρώματος τοῦ Χριστοῦ», κατὰ τὸν Ἀπόστολον Παῦλον.





Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο Ν Β'

ΠΕΡΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ ΠΟΥ ΘΕΡΜΑΙΝΕΙ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟΝ ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΝΩΝΕΙ ΜΕ ΤΟΝ ΘΕΟΝ ΔΙΑ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ

Πρωτίστως ἄς εἶναι γνωστὸν ὅτι εἰς τὸν χριστιανὸν (ἰ-
διαπέρως δὲ εἰς κάθε ἱερωμένον λόγῳ τῆς ἀποστολῆς του)
ἀρμόζει μὲ κάθε τρόπον καὶ πάντοτε νὰ μερμινᾷ διὰ τὴν ἔ-
νωσίν του μὲ τὸν Θεὸν καὶ Δημιουργόν, τὸν Ἀγαπῶντα, τὸν
Εὐεργέτην, τὸ ἀνώτατον Ὄν· νὰ μερμινᾷ διὰ τὴν ψυχὴν, ἡ
ὁποία ἐδημιουργήθη ἀπὸ Αὐτόν. Μοναδικὸς σκοπὸς του πρέ-
πει νὰ εἶναι μόνον ὁ ἴδιος ὁ Θεός, ἀπὸ τὸν ὁποῖον ἔλαβε τὴν
ὑπαρξιν καὶ τὴν ζωὴν. Παραδεχθῆτε ὅτι ὅλα τὰ ὀρατὰ καὶ
ἐπίγεια, τὰ ἀγαπητὰ καὶ ἐπιθυμητά, ὅπως: τὰ πλούτη, ἡ δό-
ξα, ἡ σύζυγος, τὰ τέκνα, μὲ μίαν λέξιν κάθε τι τὸ ὠραῖον, πὸ
γλυκὺ καὶ ἀγαπητὸν τοῦ κόσμου τούτου, δὲν ἀποτελοῦν ἰ-
διώματα τῆς ψυχῆς, ἀλλὰ προσιδιάζουν μόνον εἰς τὴν σάρκα,
ἡ ὁποία εἶναι πρόσκαιρος, καὶ θὰ παρέλθουν ὅλα — τὰ ἀγα-
θὰ — μαζί της, ὅπως καὶ ἡ σκιά. Ἡ δὲ ψυχὴ, ποὺ ἔχει ἀθάνα-
τον ὑπαρξιν δύναται νὰ εὕρῃ αἰωνίαν ἀνάπαυσιν μόνον πλη-
σίον εἰς τὸν αἰώνιον Θεόν, ὡς τὸ ἀνώτατον ἀγαθὸν αὐτῆς, τὸ
κάλλιστον ὅλων τῶν καλλονῶν καὶ τέρψεων καὶ ἐρώτων, τὸ
γλυκύτατον καὶ ἀγαπητάτατον ἀγαθὸν ἐκ τοῦ ὁποίου ἔχει τὴν
φυσικὴν αὐτῆς προέλευσιν καὶ πρὸς τὸν ὁποῖον πάλιν θέλει
ἐπιστρέφει. Διότι, ὅπως ἡ σὰρξ θὰ ἐπιστρέψῃ εἰς τὴν γῆν, ἀ-
πὸ τὴν ὁποίαν προῆλθεν, οὕτω καὶ ἡ ψυχὴ θέλει ἐπιστρέφει
εἰς τὸν Θεὸν ὁ ὁποῖος ἔδωκεν αὐτήν, καὶ θὰ μένῃ αἰωνίως
μετ' Αὐτοῦ, διὸ καὶ ἐπλάσθη. Ὡς ἐκ τούτου, εἰς τὴν παροῦ-

σαιν πρόσκαιρον ζωὴν ἔχομεν ἀνάγκην καὶ χρέος ἀπαραίτητον νὰ ζητήσωμεν ἐπιμελῶς τὴν ἔνωσίν μας μετὰ τοῦ Θεοῦ, ἵνα ἀξιωθῶμεν νὰ ζήσωμεν μετ' Αὐτοῦ καὶ ἐν Αὐτῷ εἰς τὴν μέλλουσαν ζωὴν αἰωνίως.

Νὰ ἐνωθῇ δὲ μαζί Του, δύναται ὁ καθεὶς, μόνον διὰ τῆς ἐγκαρδίου ἀγάπης. Οὕτω καὶ ἡ κατὰ τὸ Εὐαγγέλιον ἁμαρτωλὴ γυνὴ ἔλαβεν ἀπὸ τὸν Θεὸν τὸ μέγα ἔλεος τῆς ἀφέσεως καὶ τὴν ἰσχυρὰν ἀφοσίωσιν πρὸς Αὐτὸν «ὅτι ἠγάπησε πολὺ...». Ὁ Θεὸς ἀγαπᾷ τοὺς ἀγαπῶντας Αὐτόν, προσκολλᾶται πρὸς τοὺς προσκεκολλημένους Αὐτῷ, διαθέτει Ἐαυτὸν εἰς τοὺς ἀναζητοῦντας Αὐτόν καὶ ἀφειδῶς προσφέρει γλυκύτητα εἰς τοὺς θέλοντας νὰ ἀπολαύσουν τὴν ἀγάπην Του. Διὰ νὰ δυνηθῇ ὁ ἄνθρωπος νὰ διεγείρῃ εἰς τὴν καρδίαν του τοιαύτην θεϊκὴν ἀγάπην πρὸς ἔνωσιν μετ' Αὐτοῦ εἰς ἀχώριστον σύνδεσμον ἀγάπης, εἶναι ἀνάγκη συχνάκις νὰ προσεύχεται, ἀνυψῶν τὸν νοῦν του πρὸς τὸν Θεόν.

Ὅπως ἀκριβῶς ἡ συχνὴ διὰ τῶν καυσοξύλων ἐνίσχυσις τῆς πυρᾶς αὐξάνει τὴν φλόγα, οὕτω καὶ ἡ προσευχή, τελουμένη συχνὰ καὶ μὲ τὴν ἐμβάθυνσιν τοῦ νοὸς εἰς τὸν Θεόν, διεγείρει ἐν πῇ καρδίᾳ τὴν θεϊαν Ἀγάπην, ἡ ὁποία ἀναφλεγεῖσα θὰ θερμάνῃ ὅλον τὸν ἔσω ἄνθρωπον, θὰ τὸν φωτίσῃ καὶ θὰ τὸν διδάξῃ. Θὰ τοῦ φανερῶσιν ὅλα τὰ ἄγνωστα καὶ τὰ κρύφια τῆς σοφίας Του καὶ θὰ τὸν ἐμφανίσῃ ὡς φωτοφλογερὸν Σεραφεῖμ, νὰ ἴσταται πάντοτε διὰ τοῦ πνεύματός του ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, νὰ θεωρῇ Αὐτόν νοερῶς καὶ νὰ αὐξάνῃ οὕτω εἰς πνευματικὴν ἀγαλλίασιν.



Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο Ν Γ'

ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΠΟΥ ΛΕΓΕΤΑΙ ΜΟΝΟΝ ΜΕ ΤΑ ΧΕΙΛΗ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΗ Ο ΝΟΥΣ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΑΚΑΡΠΟΣ

Ἐδῶ δὲν θὰ ἦτο ἄτοπον νὰ ἐνθυμηθῶμεν μερικὰ δυσκολονόητα ἀποστολικά ἀποφθέγματα περὶ ἐκτελουμένης διὰ τοῦ πνεύματος καὶ διὰ τοῦ νοός προσευχῆς, κάμνοντες ἀρχὴν εἰς τὰ λεγόμενα. Εἰς τὴν πρὸς Ἐφεσίους ἐπιστολήν του ὁ Ἀπόστολος Παῦλος συμβουλεύει νὰ προσευχώμεθα ἐν Πνεύματι: «... Διὰ πάσης προσευχῆς καὶ δεήσεως, προσευχόμενοι ἐν παντὶ καιρῷ ἐν Πνεύματι...» (Ἐφεσ. ΣΤ', 18). Ὁ ἴδιος εἰς τὴν πρὸς Κορινθίους λέγει τὰ ἑξῆς: «ἐὰν γὰρ προσεύχωμαι γλῶσση, τὸ πνεῦμα μου προσεύχεται, ὁ δὲ νοῦς μου ἄκαρπός ἐστι...» (Κορινθ. Α' ΙΔ', 14). Πῶς λοιπόν, συμβαίνει ὁ ἄνθρωπος νὰ προσεύχεται μὲ τὸ πνεῦμα του, ἀλλ' ὁ νοῦς αὐτοῦ νὰ μένη ἄκαρπος;

Ἡ λέξις «πνεῦμα» εἰς τὴν Ἀγ. Γραφὴν ἐξηγεῖται ὑπὸ τῶν Πατέρων διαφοροτρόπως. Ἐνίοτε αὐτὴ νοεῖται ἀντὶ τοῦ «πνοή», ἐνίοτε δὲ ἀντὶ τῆς ἰδίας τῆς ψυχῆς, ἐνίοτε ἀντὶ οἰασδῆποτε ἐπιθυμίας ἢ προθέσεως, καλῶς ἢ κακῶς νοουμένης, ὡς ἐπίσης ἀντὶ οἰασδῆποτε ἀρετῆς ἢ κακίας, ὅπως π.χ. πνεῦμα ταπεινοφροσύνης, πνεῦμα ἀγάπης, πνεῦμα ἐλεημοσύνης.

Ἐνίοτε ἡ λέξις «πνεῦμα» τίθεται ἀντὶ κάποιας δωρεᾶς τοῦ Ἀγ. Πνεύματος, ὅπως π.χ. πνεῦμα σοφίας, πνεῦμα γνώσεως, πνεῦμα διορατικότητος κ.τ.λ. καὶ ἄλλοτε πάλιν ἀντὶ τοῦ νοός, ὅπως γράφει ὁ ἴδιος ὁ Ἀπόστολος: «... ἀνανεοῦσθε

δὲ τῷ πνεύματι τοῦ νοὸς ὑμῶν. . .» (Ἐφεσ. Δ', 23). Ὅταν ὁ Ἀπόστολος συνιστᾷ εἰς τοὺς Ἐφεσίους νὰ προσεύχωνται ἐν πνεύματι, προϋποθέτει ἐδῶ τὸν καθ' αὐτὸ νοῦν, τὸν ὁποῖον ὁ προσευχόμενος ἄνθρωπος πρέπει νὰ κατευθύνῃ πρὸς τὸν Θεόν. Ὅταν δὲ ἀπευθυνόμενος πρὸς Κορινθίους, ὁμιλεῖ περὶ τοῦ προσευχομένου πνεύματός του καὶ τοῦ νοός του ὡς ἀκάρπου, χρησιμοποιεῖ τὴν λέξιν «πνεῦμα» ἀντὶ «φωνῆς» καὶ «πνοῆς» ἀνθρώπου, ὡσὰν νὰ τοὺς λέγῃ: «τί ὠφελεῖσθε, ὦ Κορινθιοί, ἐὰν προσεύχεσθε μόνον μὲ τὴν φωνὴν τῆς ἀναπνοῆς σας, ὁ δὲ νοῦς ὑμῶν δὲν παρακολουθεῖ τὴν προσευχήν, περιπλανώμενος ἐδῶ καὶ ἐκεῖ; Ποῖον τὸ ὄφελος, ἢ γλῶσσα νὰ λαλῇ πολλά, ὅμως ὁ νοῦς σου νὰ μὴ προσέχῃ εἰς αὐτά, ἔστω καὶ ἂν ἐλάλησας πλῆθος ὁλόκληρον λέξεων, ὦ ἄνθρωπε; Ποῖον τὸ ὄφελος, ἐὰν ψάλης μὲ ὅλην τὴν δύναμιν τῆς πνοῆς τοῦ λάρυγγος, ἀλλ' ὁ νοῦς σου ἀπέχει ἀπὸ τὸν Θεὸν καὶ δὲν στοχάζεται Αὐτὸν παρὰ ὀλισθαίνει ἀλλαχοῦ μὲ τὰ διανοήματά του; Τοιαύτη προσευχή δὲν σοῦ ἐπιφέρει οὐδεμίαν ὠφέλειαν, δὲν εἰσακούεται ἀπὸ τὸν Θεὸν καὶ μένει ἄκαρπος. Πολὺ ὠραῖα ἔκρινεν ὁ Ἅγιος Κυπριανός, λέγων: «Πῶς θέλεις νὰ σὲ ἀκούσῃ ὁ Θεός, ἀφοῦ σὺ ὁ ἴδιος δὲν ἀκούεις τὸν ἑαυτόν σου. Θέλεις νὰ σὲ ἐνθυμῇται ὁ Θεός, ὅταν προσεύχεσαι, ἐνῶ ὁ ἴδιος δὲν ἐνθυμῇσαι τὸν ἑαυτόν σου;». Ὁ Ἀπόστολος Παῦλος προσφέρει εἰς τοὺς Κορινθίους, καὶ μέσω αὐτῶν πρὸς ὅλους ἡμᾶς, ὡς παράδειγμα τὸν ἑαυτόν του λέγων: «. . .προσεύξομαι τῷ πνεύματι, προσεύξομαι δὲ καὶ τῷ νοῖ. Ψαλῶ τῷ πνεύματι, ψαλῶ δὲ καὶ τῷ νοῖ. . .» (Α' Κορινθ. ΙΔ', 15). Δηλαδή, θέλει νὰ εἰπῇ: ὅταν προσεύχωμαι μὲ τὴν γλῶσσάν μου καὶ μὲ τὴν φωνήν μου, προερχομένην ἀπὸ τὴν ἀναπνοήν μου, τότε ὀφείλω νὰ προσεύχωμαι καὶ μὲ τὸν νοῦν μου.



Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο Ν Δ'

*ΜΙΑ ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΛΛΑ ΣΥΧΝΑ ΕΚΤΕΛΟΥΜΕΝΗ
ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΝ ΩΦΕΛΙΜΗ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΗΝ*

Ἀπὸ τοὺς πεπειραμένους εἰς τὴν Θεοσέβειαν πατέρας ἔχω πληροφορηθῇ σχετικῶς μὲ τὴν διὰ τοῦ νοὸς ἐκ καρδίας ἐκτελουμένην προσευχήν, ὅτι θερμότερα καὶ ὠφελιμωτέρα προσευχή εἶναι ἢ σύντομος, ἀλλὰ συχνὴ καὶ ὄχι ἡ παρατεταμένη.

Ἐν τούτοις καὶ ἡ παρατεταμένη τυγχάνει λίαν ὠφέλιμος, ἀλλὰ μόνον διὰ τοὺς προχωρημένους εἰς τελειότητα καὶ ὄχι διὰ τοὺς ἀρχαρίους. Κατὰ τὴν παρατεταμένην προσευχήν ὁ νοῦς τοῦ ἀνθρώπου τοῦ μὴ ἐξοικειωθέντος εἰσέτι εἰς τὴν προσευχήν δὲν δύναται νὰ ἴσταται ἐπὶ μακρὸν ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, ἀλλὰ συνήθως νικώμενος ὑπὸ τῆς ἀδυναμίας τῆς ἀσπαθείας ἀφαιρεῖται ἀπὸ ἐξωτερικὰς ἐντυπώσεις καὶ εἰκόνας φανταστικὰς ἐκ τῶν πραγμάτων, καὶ ὥς ἐκ τούτου ἡ θερμότης τοῦ πνεύματός του ὑποβαθμίζεται καὶ διασκορπίζεται.

Ἡ τοιαύτη προσευχή εἶναι πλέον ἀδύναμος προσευχή, ὥπως συμβαίνει συνήθως κατὰ τὰς ἐκκλησιαστικὰς συνάξεις καὶ ψαλμωδίας ὅσον καὶ κατὰ τὰς ἐπὶ μακρὸν ἀναγνώσεις τοῦ ἐπιβληθέντος κανόνος εἰς τὰ κελλία τῶν μοναχῶν.

Ὅμως ἡ σύντομος, καὶ συχνὴ προσευχή, τυγχάνει περισσότερον σταθερά, καθότι ὁ νοῦς ἐμβαθύνει εἰς τὸν Θεὸν καὶ δι' ὀλίγου χρόνου δύναται νὰ ἐκτελῇ τὴν προσευχήν μὲ μεγαλυτέραν θέρμην.

Διὰ τοῦτο καὶ ὁ Κύριος συνιστᾷ: «Προσευχόμενοι δὲ μὴ βαττολογήσητε...» (Ματθ. ΣΤ', 7). Καὶ ὁ Ἰωάννης τῆς Κλίμακος διδάσκει: «Μὴν ἐπιχειρεῖς νὰ λέγῃς πολλὰ λόγια (πολυλογίαν), διὰ νὰ μὴ σκορπᾷ ὁ νοῦς εἰς ἀναζήτησιν λέξεων. Μόνον μία λέξις τοῦ Τελώνου προσείλκυσε τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ καὶ μόνον μία λέξις τοῦ ληστοῦ, πιστεύσαντος, ἔσωσεν αὐτόν. Ἡ πολυλογία ἐν τῇ προσευχῇ διασκορπίζει τὸν νοῦν εἰς ρεμβασμούς, ἐνῶ ἡ ὀλιγολογία βοηθεῖ εἰς τὴν περισυλλογὴν τοῦ νοός». Ἔτσι λοιπὸν ἡ συχνὴ προσευχή σου ἄς εἶναι πάντοτε σύντομη καὶ ἄς μὴ πολλαπλασιάζεται μὲ περιττὰ λόγια, ἀλλὰ νὰ εἶναι ἀδιαλείπτως ὥπως διδάσκουν οἱ ἅγιοι Πατέρες. Ὁ Θεοφύλακτος Βουλγαρίας, εἰς τὴν ἐρμηνείαν τοῦ κατὰ Ματθαῖον Εὐαγγελίου ἔγραψε τὰ ἑξῆς: «δὲν ἀρμόζει νὰ μακρύνῃ πολυλόγως κανεὶς τὴν προσευχήν, ἀλλὰ εἶναι προτιμότερον νὰ προσεύχεται ὀλιγολόγως καὶ ἀδιαλείπτως» (Κεφ. ΣΤ'). Εἰς τὰς ὁμιλίας του ὁ Ἱερὸς Χρυσόστομος σχετικῶς μὲ τὰς προσευχὰς τοῦ Ἀπ. Παύλου γράφει τὰ ἑξῆς: «ὅστις περιπτολογεῖ εἰς τὰς προσευχὰς του ἀργολογεῖ» (Χρυσόστ. πρὸς Ἐφεσ. ΣΤ', ὁμιλ. 24). Ἐκτὸς τούτων καὶ ὁ Θεοφύλακτος εἰς τὴν ἐρμηνείαν του διὰ τὴν αὐτὴν περικοπὴν λέγει: «ἡ περιττὴ ὁμιλία εἶναι ἀργολογία». Ὁ Ἀπόστολος εἶπε: «...θέλω πέντε λόγους διὰ τοῦ νοός μου λαλῆσαι, ἵνα καὶ ἄλλους κατηχήσω, ἢ μυρίους λόγους ἐν γλώσσει» (Α' Κορινθ. ΙΔ', 19). Δηλαδή, προτιμῶ νὰ κάμνω σύντομον προσευχήν πρὸς τὸν Θεὸν προσέχων, παρὰ νὰ προφέρω μυρίους λόγους ἄνευ προσοχῆς, γεμίζων τὸν ἀέρα μὲ λόγια καὶ φωνάς. Ἐκτὸς τούτου τοὺς ἀποστολικοὺς λόγους «ἀδιαλείπτως προσεύχεσθε» πρέπει νὰ ἐρμηνεύωμεν ὡς προσευχήν τοῦ νοός, ὅστις εἶναι δυνατόν νὰ κατευθύνεται πάντοτε πρὸς Θεὸν καὶ νὰ προσεύχεται ἀδιαλείπτως. Λοιπὸν, ἄρχισε ἀπὸ τώρα, ὦ ἄνθρωπε, νὰ ἀναλαμβάνῃς βαθμηδὸν τὴν προσφερομένην μαθητείαν τῆς προσευχῆς ταύτης.

Ἀρχισε ἐν τῷ ὀνόματι Κυρίου κατὰ τὴν νουθεσίαν τοῦ Ἀποστόλου, τοῦ εἰπόντος τὰ ἑξῆς: «...Καὶ πᾶν ὅ,τι ἂν ποιῇτε ἐν λόγῳ ἢ ἐν ἔργῳ, πάντα ἐν ὀνόματι Κυρίου Ἰησοῦ» (Κολοσ. Γ', 17) δηλαδή τὰ πάντα ποιεῖτε μὲ καλὴν πρόθεσιν, καὶ

ὄχι τόσον διὰ τὸ συμφέρον σας, ἔστω καὶ πνευματικόν, ὅσον διὰ τὴν δόξαν τοῦ Θεοῦ, ἵνα καὶ διὰ τῶν λόγων μας καὶ διὰ τῶν ἔργων μας καὶ διὰ τῶν διαλογισμῶν μας δοξάζεται πάντοτε τὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ Χριστοῦ, τοῦ Σωτῆρος ἡμῶν. Πρῶτον ἀπὸ ὅλα κάμε σαφές εἰς τὸν ἑαυτὸν σου μὲ μίαν σύντομον ἐρμηνείαν, τί εἶναι προσευχή.

Προσευχὴ εἶναι ἡ κατεύθυνσις τοῦ νοὸς καὶ τῆς διανοίας πρὸς τὸν Θεόν. Προσεύχομαι σημαίνει ἵσταμαι ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ διὰ τοῦ νοός μου, θεωρῶ Αὐτὸν νοερῶς διὰ πῆς πίστεως καὶ συνομιλῶ μαζί του μετ' εὐλαβείας, φόβου καὶ ἐλπίδος τοῦ ἐλέους Του.

Ἐποὶ λοιπόν, συγκέντρωνε ὅλας τὰς σκέψεις καί, ἀποθέσας πάσας τὰς ἐξωτερικὰς μερίμνας, κατεύθυνε τὸν νοῦν σου πρὸς τὸν Θεόν.





Α'.

Η ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Ι. Εἰς τὴν προσευχὴν ὑπάρχουν διαβαθμίσεις.

Πρῶτος βαθμὸς — προσευχή σωματική, συνίσταται κυρίως εἰς τὴν ἀνάγνωσιν, ὀρθοστασίαν, γονυκλισίαν. Εἰς τὴν προσευχὴν αὐτήν, ἡ προσοχή διαφεύγει, ἡ καρδιά δὲν μετέχει, δὲν ἀκολουθεῖ ἀκριβῶς, διάθεσις δὲν ὑπάρχει ὀλοκληρωτική, χρειάζεται ἐδῶ ὑπομονή, κόπος, ἰδρώς. Παρὰ ταῦτα θέτεις ὅρον καὶ ἐκτελεῖς προσευχήν. Αὕτη ἡ προσευχή λέγεται πρακτική ἐξωτερική, δηλαδὴ δι' ἰδίας ἡμῶν προσπάθειας καὶ μετὰ τοῦ σώματος ἐκτελουμένη.

Δεύτερος βαθμὸς — προσεκτικὴ προσευχή: ὁ νοῦς εἶναι συνηθισμένος νὰ συγκεντρώνεται κατὰ τὴν ὥραν τῆς προσευχῆς καὶ νὰ τὴν προφέρῃ ὀλόκληρον, χωρὶς διασκορπισμόν. Καὶ συγχρόνως συνεννοῦται μὲ τὸν γραπτὸν ἀναγινωσκόμενον λόγον καὶ ἀπαγγέλεται οὗτος ὑπὸ τοῦ ἀνθρώπου ὡς ἰδικός του.

Τρίτος βαθμὸς — προσευχή νοερά, ἐν αἰσθήσει ψυχῆς, ἐγκάρδιος· ἀπὸ τὴν προσοχὴν τοῦ νοὸς ἐν τῇ καρδίᾳ θερμαίνεται αὕτη. Εἰς τὴν κατάστασιν αὐτὴν ἡ ἀπλὴ θεωρία τοῦ νοὸς καὶ οἱ ἀναφυόμενοι φωτιστικοὶ ἐκ τῆς καρδίας διαλογισμοὶ γίνονται αἰσθήματα. Ἐκεῖ λόγος συντριβῆς, ἐδῶ ἡ συντριβή. Ἐκεῖ αἰτησις, ἐδῶ αἰσθησις ἐλλείψεως καὶ ἀνάγκης. Ὅποιος προχωρεῖ πρὸς τὴν ἐν αἰσθήσει ψυχῆς προσευχήν, προσεύχεται πλέον χωρὶς λόγια, διότι ὁ Θεὸς εἶναι Θεὸς τῆς καρδίας. Αὐτὸ ἀποτελεῖ καὶ τὸ ὅριον τῆς ἀγωγῆς εἰς τὴν προσ-

ευχήν, δηλαδή ιστάμενος εἰς τὴν προσευχήν νὰ ἀνάγεισαι πνευματικῶς ἀπὸ αἶσθημα εἰς αἶσθημα. Κατὰ τὴν στιγμὴν αὐτὴν ἡ ἀναγινωσκομένη προσευχή καθὼς καὶ οἱ ἀγαθοὶ διαλογισμοὶ τοῦ νοὸς πρέπει νὰ διακόπτονται, νὰ ὑπάρχη μόνον ἡ παραμονὴ εἰς τὸ ἐκ τῆς προσευχῆς αἶσθημα (τῆς ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ παρουσίας). Ὅταν ἡ αἶσθησις εἰς τὴν προσευχήν προχωρῇ μὲ ἐπιμονὴν διαρκῶς, τότε ἄρχεται ἡ πνευματικὴ προσευχή, ἡ ὁποία εἶναι δῶρον τοῦ Ἀγίου Πνεύματος, «ἐντυχάζοντος» ἤδη δι' ἡμᾶς. Εἶναι ὁ τελευταῖος βαθμὸς τῆς ἐκ τοῦ Θεοῦ, ἐν τῇ καρδίᾳ, ἐνεργουμένης προσευχῆς.

Ὑπάρχει ὅμως καὶ ἄλλη πνευματικὴ προσευχή κατὰ τὴν ὁποίαν ὑπὸ τοῦ Ἀγίου Πνεύματος ἀρπαζόμενος ὁ νοῦς ἐπαλινθάνεται ἑαυτοῦ ὁδηγούμενος εἰς πνευματικὰς θεωρίας, καθὼς τὸ Πνεῦμα τοῦ Θεοῦ βούλεται. Αὕτη εἶναι ὑπέρ-θεωρητικὴ προσευχή ἢ ὁποία ὑπερβαίνει τὰς ψυχικὰς μας δυνάμεις. Εἶναι ἀρπαγὴ πρὸς Κύριον, γενομένης τῆς ψυχῆς δεκτικῆς Θεῶν ἀποκαλύψεων, (κατὰ τὸν Ἁγ. Ἰσαὰκ τὸν Σύρον).

Ὁ πλέον ἀποτελεσματικὸς τρόπος διὰ τὴν ἄνοδον εἰς τὴν συνεχῇ παραμονὴν τῆς προσευχῆς ἐν τῇ καρδίᾳ εἶναι ἡ τακτικὴ συνήθεια ἢ ἐμπειρία εἰς τὴν τέλεσιν πῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ καὶ ἡ ἐρρίζωσις αὐτῆς ἐντὸς ἡμῶν.

Οἱ πλέον πεπειραμένοι ἄνδρες εἰς τὴν πνευματικὴν ζωὴν, φωτισμένοι ἀπὸ τὸν Θεὸν ἔχουν εὖρει αὐτὸν τὸν ἀπλοῦν καὶ συνάμα ἐνεργότατον καὶ ἀποτελεσματικώτατον τρόπον διὰ τὴν ἐδραίωσιν τοῦ πνεύματος εἰς ὅλας τὰς πνευματικὰς ἀσκήσεις καὶ πράξεις ὁλοκλήρου τῆς πνευματικῆς ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου, θεσπίσαντες πρὸς τοῦτο μὲ τὰς διδασκαλίας καὶ καθοδηγήσεις των λεπτομερῇ διὰ τὸν ἀγῶνα τοῦτον διακανονισμὸν.

Κοπιάζοντες καὶ ἀγωνιζόμενοι διὰ τοῦ τρόπου αὐτοῦ ἀπέκτησαν, τοῦ Θεοῦ συνεργοῦντος, τὴν καθαρότητα τῆς καρδίας καὶ τὴν ἀνόρθωσιν τοῦ πνεύματος. Πρὸς τὴν κατεύθυνσιν αὐτὴν ὑπάρχουν δύο δρόμοι: ὁ πρακτικὸς, δηλαδή ἡ πορεία ὅπως περιεγράψαμεν προηγουμένως αὐτήν, καὶ ὁ θεωρητικὸς, δηλαδή, ἡ πρὸς τὸν Θεὸν ἐνατένσις τοῦ νοὸς διὰ τῆς ἐν καρδίᾳ προσευχῆς (νηπτικῆς πρᾶξις, ἢ θεωρία). Εἰς τὸν πρῶτον, ἡ ψυχὴ καθαρίζεται, γενομένη οὕτω δεκτικὴ Θεϊ-

ας ἐνοικήσεως. Εἰς τὸν δεύτερον, ὁ συγκαταβαίνων Θεὸς ἀποτεφρώνει καὶ καθαρίζει πᾶσαν ἀκαθαρσίαν, ἐγκαθιστάμενος μονήμως πλέον καὶ ἐν αἰσθήσει εἰς τὴν ψυχὴν. Τὸ τελευταῖον τοῦτο ὁ Ἁγ. Γρηγόριος ὁ Σιναΐτης περικλείει εἰς μόνην τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ, λέγων: ὁ Θεὸς ἀποκαλύπτεται διὰ τῆς φυλακῆς τῶν ἐντολῶν μετὰ πόνου, κόπου καὶ μακροῦ χρόνου ἢ διὰ τῆς ἐν ἐπιγνώσει ἐπακλήσεως τοῦ ὀνόματος τοῦ Κυρίου Ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ. Προσθέτει δέ, ὅτι ὁ πρῶτος δρόμος (τρόπος), ὁ διὰ κόπου καὶ μόχθου, εἶναι μακρύτερος, ὁ δὲ δεύτερος συντομώτερος καὶ ἐναργέστερος. Ὡς ἐκ τούτου μερικοὶ ἐπροτιμοῦσαν μεταξὺ ἄλλων ἀγώνων τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ. Αὕτῃ φωτίζει, ἐνδυναμώνει, ζωοποιεῖ, κατανικᾷ ὅλους τοὺς ἐχθρούς, ὁρατοὺς καὶ ἀοράτους, καὶ ἀναβιβάζει τὸν ἄνθρωπον πρὸς τὸν Θεόν. Εἶναι παντοδύναμος καὶ παντενεργός!

Ἐντεῦθεν νοεῖται, ὅτι διὰ κάθε μετανοοῦντα ἄνθρωπον καὶ ἀναζητοῦντα τὸν Κύριον εἶναι πρέπον κατ' ἀρχὴν νὰ διδασθῇ τὴν πλήρη καθοδήγησιν εἰς τὴν ἐκτέλεσιν τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ καὶ δι' αὐτῆς νὰ εἰσάγεται εἰς τὴν τέλει καὶ τῶν ἄλλων προσευχῶν, καθ' ὅτι διὰ τῆς ὁδοῦ ταύτης εἶναι δυνατὸν ὁ μετανοημένος νὰ ἐνδυναμώσῃ τὸ συντομώτερον, νὰ ἀφυπνισθῇ πνευματικῶς καὶ νὰ ἀποκτήσῃ τὴν ἐσωτερικὴν εἰρήνην. Μερικοὶ ἀγνοοῦντες τὸν δρόμον αὐτὸν περιορίζονται εἰς τὰς σωματικὰς μόνον πράξεις καὶ οὕτω σχεδὸν ἀδρανεῖς ἀντιπαρέρχονται τὸ ἀπαραίτητον αὐτὸ πνευματικὸν καθῆκον καὶ οὕτω χάνουν τὸν χρόνον ὅλον ἀκάρπως καὶ δὲν γνωρίζουν τὴν ἀξίαν τῆς πνευματικῆς ζωῆς.

Ἡ ἄσκησις αὕτη εἶναι ἀπλή. Εἰσερχόμενος διὰ τοῦ νοὸς εἰς τὴν καρδίαν μὲ ἐπίγνωσιν καὶ προσοχήν, πρόφερε ἐκ βάθους ἀκατάπαυστα τό: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με», ἄνευ ἄλλης φανταστικῆς μορφῆς ἢ σχήματος ἢ προσώπου ἢ εἰκόνης ἢ καὶ ἄλλων κοσμικῶν καὶ γηϊνῶν διαλογισμῶν. Ἀλλὰ μὲ πίστιν μόνον ὅτι ὁ Κύριος εἶναι ἐντὸς σου καὶ βλέπει τὴν παράστασίν σου καὶ ἀκούει τὴν «βοήν» τῆς καρδίας σου. Ἀπαραιτήτως πρέπει νὰ κρατῇται αὕτῃ ἡ ἐπίγνωσις ἐν τῇ καρδίᾳ σου καὶ κατὰ τὴν ἄσκησιν νὰ μετριάξῃς

τὴν ἀναπνοὴν σου οὕτως ὥστε, θλιβομένης τῆς καρδίας, εὐκολώτερον νὰ ἐπισυνάγεται ὁ περιπλανώμενος νοῦς. Ὁμοίως ὁμοίως ἀπαρασάλευτος εἶναι νὰ πιστεύῃς ὅτι ὁ Κύριος εἶναι παρών, μέσα μας, καὶ μᾶς παρακολουθεῖ ἀκροώμενος. Τὴν προσευχὴν δὲ νὰ τὴν ὁμολογῇς εἰς ἐπήκοον τοῦ Θεοῦ. Εἰς τὴν ἀρχὴν τῆς ἐκτελέσεως ἡ προσευχή αὐτὴ εἶναι μόνον ἀπὸ ἡμᾶς ἐνεργουμένη, ὅπως καὶ κάθε ἄλλη ἄσκησης. Ὑστερὰ ὁμοίως μεταβάλλεται εἰς νοερὰν καὶ τέλος ἐγκαθίσταται καὶ ἐδρασιούται ἐντὸς τῆς καρδίας. Ὑπάρχουν καὶ ἀποκλίσεις ἀπὸ τὸν ὀρθὸν καὶ ἀπλανῆ δρόμον, κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς προσευχῆς αὐτῆς. Διὰ τοῦτο πρέπει νὰ τὴν διδάσκεται κανεὶς ἀπὸ κάποιον ποὺ νὰ ἠξεύρῃ τὸν τρόπον. Ἀλλὰ καὶ ἂν δὲν εὕρισκεται ὁδηγὸς (ποὺ πολλάκις συμβαίνει τὴν σήμερον), πρέπει νὰ μὴν προσεύχεται ὁ χριστιανὸς καὶ νὰ μὴν ἐπικαλῆται τὸ φοβερὸν καὶ Ἁγίον ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ καὶ νὰ ὑπερῃται τῆς ἀγάπης Του; Νὰ παραμεληθῇ ἡ ἐντολή Του τὸ «Γρηγορεῖτε καὶ προσεύχεσθε ἵνα μὴ πέσητε εἰς πειρασμόν» καὶ τό: «ἂ δὲ λέγω ὑμῖν πᾶσι λέγω, γρηγορεῖτε», δηλαδὴ δι' ὅλους καὶ πάντοτε, ἕως τῆς συντελείας; Ὁχι, ἀσφαλῶς ὄχι! Ἀλλὰ καθὼς μᾶς διδάσκουν οἱ Ἁγ. Πατέρες μας, διὰ τοῦ τρόπου αὐτοῦ νὰ προχωρήσωμεν, τὴν δὲ ἑλλειψιν τοῦ ὁδηγοῦ θὰ ἀναπληρώσῃ ἡ Θεία Χάρις, «ἡ ἀναπληροῦσα τὰ ἐλλείποντα καὶ βαστάζουσα τὰ ἀσθενήματα τῶν ἀδυνάτων».

Ἡ πλάνη προέρχεται κυρίως ἀπὸ τὸν τρόπον ἐνεργείας τῆς προσοχῆς: ἂν τὴν ἔχῃς (τὴν προσοχὴν) εἰς τὸν νοῦν ἢ εἰς τὴν καρδίαν. Ὅποιος τὴν ἔχει εἰς τὴν καρδίαν δὲν διατρέχει κίνδυνον διαβολικῆς πλάνης, ὅμως περισσότερο ἀσφαλὲς εἶναι ἐκεῖνος ὅστις μὲ πόνον καὶ ταπείνωσιν προσπίπτει εἰς τὸν Κύριον καὶ Θεὸν πάντοτε, προσευχόμενος διὰ τὴν διαφύλαξιν τοῦ ἀπὸ τὴν διαβολικὴν οἵησιν καὶ ἑπαρσιν.

2. Ὅστις στερεῖται τῆς νοερᾶς προσευχῆς, οὐδεμίαν ἄλλην προσευχὴν κατέχει ὀρθῶς. Μόνον ἡ νοερὰ προσευχή εἶναι ἡ πραγματικὴ προσευχή καὶ ἡ περισσότερο εὐάρεστος ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ.

Ἡ νοερὰ προσευχή πρέπει νὰ ἀποτελέσῃ τὴν ψυχὴν τοῦ

οἰκιακοῦ ἐκκλησιαστικοῦ εὐχολογίου. Ἐφ' ὅσον ὅμως εἰς τοὺς δι' εὐχολογίων προσευχομένους δὲν συνοδεύεται ἡ προσευχή των μὲ νοερὰν τοιαύτην, αὕτη ἔχει μόνον ὕψιν προσευχῆς, χωρὶς νὰ εἶναι τοιαύτη. Διότι τί εἶναι προσευχή;

Προσευχὴ εἶναι ἀναφορὰ πρὸς τὸν Θεὸν τοῦ νοὸς καὶ τῆς καρδίας, πρὸς δοξολογίαν, πρὸς εὐχαριστίαν τῷ Θεῷ καὶ πρὸς αἵτησιν παρ' αὐτοῦ ἀναγκαίων πνευματικῶν ἀγαθῶν.

Συνεπῶς ἡ οὐσία τῆς προσευχῆς εἶναι ἡ πρὸς τὸν Θεὸν νοερὰ ἀνάβασις τῆς καρδίας. Ὁ νοῦς τοῦ ἀνθρώπου λαμβάνει θέσιν ἐντὸς τῆς καρδίας ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ μετ' ἐπαγνώσεως καὶ πλήρης ἀξιοπρεποῦς εὐλαβείας προσφέρει ἐνώπιόν Του τὴν καρδίαν αὐτοῦ διὰ τῆς πρὸς Αὐτὸν θερμῆς ἀγάπης. Ἴδού ἡ νοερὰ προσευχή! Ὅμως τοιαύτη ὀφείλει νὰ εἶναι καὶ πᾶσα ἄλλη προσευχή.

Τὸ τυπικὸν εὐχολόγιον, τὸ οἰκτικὸν ἢ τὸ ἐκκλησιαστικόν, προσφέρει εἰς αὐτὴν μόνον τὸ σχῆμα τοῦ λόγου, τὸν τύπον, τὴν ψυχὴν ὅμως ἢ τὴν οὐσίαν τῆς προσευχῆς φέρει δυνάμει ὁ κάθε προσευχόμενος μέσα εἰς τὸν νοῦν καὶ τὴν καρδίαν αὐτοῦ.

Ὅλη ἡ ἐκκλησιαστικὴ εὐχητικὴ τάξις ἡμῶν, καὶ γενικῶς ἅπασαι αἱ προσευχαί, εἶναι πλήρεις μὲ νοερὰς ἐπακλήσεις πρὸς τὸν Θεόν. Ἐκεῖνος ποὺ ἐκτελεῖ τὰς προσευχὰς αὐτὰς δὲν ἀποφεύγει τὴν νοερὰν αὐτὴν ἐπίκλησιν, ἔστω καὶ μὲ ὀλίγην προσοχήν. Ἐκτὸς ἂν εἶναι τελείως ἀπρόσεκτος.

3. Κανεῖς δὲν ἡμπορεῖ νὰ παρακάμψῃ τὴν νοερὰν προσευχὴν τελείως. Μᾶς εἶναι ἀδύνατον νὰ ζήσωμεν πνευματικῶς χωρὶς νὰ ἀνερχώμεθα πρὸς τὸν Θεὸν διὰ τῆς προσευχῆς μας. Διότι ἡ πνευματικὴ φύσις τῆς ψυχῆς μας ἔχει ἀνάγκην Αὐτοῦ. Δύναται ὅμως ὁ πιστὸς νὰ ἀνέρχεται πρὸς τὸν Θεὸν μόνον διὰ τῆς νοερᾶς προσευχῆς, διότι ὁ Θεὸς εἶναι νοητός. Εἶναι ἀληθὲς ὅτι ὑπάρχει νοερὰ προσευχή κατὰ τὸν προφορικὸν ἢ ἐξωτερικὸν (οἰκτικὸν ἢ ἐκκλησιαστικὸν τύπον). Ὅμως ὑπάρχει καὶ νοερὰ προσευχή καθ' ἑαυτήν, χωρὶς ἐξωτερικὸν τύπον ἢ στάσιν τοῦ σώματος. Ἡ οὐσία τοῦ θέματος εἶναι καὶ ἐδῶ καὶ ἐκεῖ ἡ ἰδίᾳ. Διὰ τὸν κοσμικὸν ἀνθρώπον εἶ-

ναι ἀπαραίτητος εἴτε ὁ ἕνας, εἴτε ὁ ἄλλος τύπος. Ὁ Σωτὴρ ἡμῶν ἄφησεν ἐντολήν: νὰ εἰσερχώμεθα εἰς τὸ ταμεῖον μας ὁ καθεὶς καὶ ἐκεῖ νὰ προσευχώμεθα ἐν τῷ κρυπτῷ. Τὸ ταμεῖον, ὅπως ἐρμηνεύει ὁ ἅγιος Δημήτριος Ροστώφ, σημαίνει τὴν καρδίαν. Συνεπῶς ἡ ἐντολὴ τοῦ Κυρίου συνιστᾷ νὰ προσευχώμεθα τῷ Θεῷ μυστικῶς, ἐντὶ καρδία ἡμῶν, διὰ τοῦ νοός. Ἡ ἐντολὴ αὕτη ἀποτείνεται πρὸς ὅλους τοὺς χριστιανοὺς γενικῶς.

Οὕτω καὶ ὁ Ἀπόστολος Παῦλος ἐντέλλεται: «...διὰ πάσης προσευχῆς καὶ δεήσεως, προσευχόμενοι ἐν παντὶ καιρῷ ἐν Πνεύματι...» (Ἐφεσ. ΣΤ', 18). Ἐντέλλεται νοερὰν, ἡτοι πνευματικὴν προσευχήν, καὶ ἐντέλλεται αὐτὴν πρὸς ὅλους τοὺς χριστιανοὺς ἀνεξαιρέτως.

Ὁ ἴδιος δὲ λέγει πρὸς τοὺς χριστιανοὺς νὰ «προσεύχωνται ἀδιαλείπτως» (Θεσ. Α' Ε', 17). Ἀδιαλείπτως δὲ προσεύχεται κανεὶς μόνον νοερῶς ἐν τῇ καρδίᾳ αὐτοῦ... Τὸ πρῶτον ἐγερθεὶς ἐκ τοῦ ὕπνου, λάβε σταθερὰν στάσιν ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ κατὰ τὴν προσευχήν ἐν τῇ καρδίᾳ σου. Μετὰ νὰ ὑπάγῃς εἰς τὸ ἔργον σου ἵνα εὐλογῇ ὁ Θεὸς αὐτό, χωρὶς νὰ διακόπτῃς ἀπ' Αὐτὸν τὸ αἶσθημα τῆς παρουσίας Του, εἰς τὴν συνείδησίν σου. Οὕτω μὲ τὴν δύναμιν τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματός σου θὰ ἐργάζεσαι διὰ τὰς ἀνάγκας τῆς ζωῆς σου, διὰ δὲ τοῦ νοός καὶ τῆς καρδίας σου θὰ παραμένῃς διαρκῶς ἐν τῷ Θεῷ.

4. «...ὕμνοις καὶ ὠδαῖς πνευματικαῖς, ἐν χάριτι ᾄδοντες ἐν τῇ καρδίᾳ ὑμῶν τῷ Κυρίῳ» (Κολοσ. Γ', 16). Αἱ λέξεις: «ὕμνοις καὶ ὠδαῖς πνευματικαῖς», καθορίζουν προσευχήν προφορικὴν, τοῦ εὐχολογίου. Αἱ δὲ λέξεις: «ἐν χάριτι, ᾄδοντες ἐν τῇ καρδίᾳ ὑμῶν τῷ Κυρίῳ», καθορίζουν προσευχήν ἐσωτερικὴν, νοερὰν ἐν τῇ καρδίᾳ. Οἱ ψαλμοί, αἱ ψαλμωδαί, οἱ ὕμνοι, αἱ ὠδαί, ἀποτελοῦν τὰς διαφόρους ὀνομασίας τῶν πνευματικῶν ψαλμωδιῶν. Τὸ νὰ δείξῃ κανεὶς τὰς μετὰ τὴν διαφορὰς καθίσταται πολὺ δύσκολον, καθότι καὶ κατὰ τὸ περιεχόμενον καὶ κατὰ τὴν μορφήν ὅλαι ἔχουν μεγάλην ὁμοιότητα μετὰ τῶν, ὅλαι ἐκφράζουν πνεῦμα εὐκτικόν. Ἀπαξ ἡ καρδία ἀνυψωθῇ πρὸς τὴν προσευχήν, τὸ πνεῦμα τοῦ προσευχο-

μένου δοξολογεῖ τὸν Θεόν, εὐχαριστεῖ Αὐτὸν καὶ ἀναφέρει πρὸς Αὐτὸν τὰ αἰτήματά του.

Ὅλαι αὐταὶ αἱ ἐκδηλώσεις τοῦ εὐκτικοῦ πνεύματος οὐσιαστικῶς εἶναι ἀχώριστοι καὶ τὸ ἐν προϋποθέτει πολλάκις τὸ ἄλλο, συχνὰ δὲ τὸ ἐν διαδέχεται τὸ ἄλλο ἐπανειλημμένως. Κατονομάζων αὐτὰς ὁ Ἀπόστολος ἤθελε νὰ ἐγκολπωθῇ κάθε εἶδος προσευχῆς, ἡ ὁποία ἐκφράζεται διὰ λόγου ἢ διὰ λέξεων Ἡ δύναμὶς των δὲν ἔγκειται εἰς τὸ εἶδος τῆς προσευχῆς, ἀλλ' εἰς τὸν τρόπον, διὰ τοῦ ὁποίου ἐκτελοῦνται αὐταί. Αἱ προσευχαὶ εἰς τὴν γέννησίν των εἶναι πνευματικαί, ὡς ἐκ τοῦ πνεύματος ἀπορρέουσαι, κατόπιν δὲ ἔλαβον σχῆμα καὶ μορφήν λόγου, τουτέστιν ψαλμωδίας, ὠδῶν κλπ. Κατόπιν τῆς ἐρμηνείας αὐτῆς, δυνάμεθα νὰ ἐξάγωμεν ἐκ τῆς ἐντολῆς τοῦ Ἀποστόλου τὸ ἐξῆς συμπέρασμα: προσπάθησε νὰ ἐμβαθύνῃς εἰς τὸ πνεῦμα τῶν ὄσων ἀκροᾶσαι ἢ διαβάζεις προσευχῶν, καὶ νὰ συλλαμβάνῃς τὰ νοήματα ἐξ αὐτῶν διὰ τῆς ἀπλῆς καὶ ἀσυνθέτου μνήμης ἐν τῇ καρδίᾳ σου: δηλαδὴ ἄνευ φανταστικῆς παραστάσεως καὶ σχημάτων καὶ μορφῶν (κατὰ τὸ σχῆμα τοῦ κόσμου τούτου), ἀλλὰ νοητικῶς, καὶ νὰ φυλάττῃς αὐτὰ εἰς τὴν μνήμην καὶ καρδίαν σου καὶ νὰ ἀναπέμψῃς αὐτὰς πρὸς τὸν Θεόν, ὡσὰν νὰ ἦσαν προσευχαὶ τῆς καρδίας σου διὰ τῆς ἐνεργείας τῆς Θείας Χάριτος. Αὐτὸ ἀποτελεῖ νόμον ποὺ καθορίζει τὴν οὐσίαν τῆς θεοφιλοῦς εὐχολογίας. Πῶς νὰ κατακτήσῃ τοῦτο ὁ πιστός; Τὰς προσευχὰς τοῦ προσευχηταρίου σου προσπάθησε νὰ τὰς ζήσῃς. Κατὰ δὲ τὴν ὥραν τῆς προσευχῆς σου θὰ προφέρῃς ὅχι ἄλλην, δανεισθεῖσαν προσευχήν, ἀλλ' ὅ,τι ἐναπετέθῃ εἰς τὴν καρδίαν σου, ὅ,τι ἔζησες εἰς τὴν προσευχήν ποὺ ἀνέγνωσες ἢ ἤκουσες προηγουμένως.

5. — «...λαλοῦντες ἑαυτοῖς ψαλμοῖς καὶ ὕμνοις καὶ ὠδαῖς πνευματικαῖς, ᾄδοντες καὶ ψάλλοντες ἐν τῇ καρδίᾳ ὑμῶν τῷ Κυρίῳ» (Ἐφεσ. Ε', 19). Κατὰ ποίαν ἀλληλουχίαν νὰ ἀντιλαμβάνεται κανεὶς τὰ λόγια αὐτά; Μήπως, ἀφοῦ πληρωθῇτε διὰ πνεύματος, τότε νὰ ᾄδετε καὶ ψάλλετε, ἢ μήπως, ἂν θέλετε νὰ πληρωθῇτε Πνεύματος, νὰ ᾄδετε καὶ νὰ ψάλλετε; Δηλαδὴ ἢ διὰ τοῦ νοῦς καὶ τῆς καρδίας ψαλμωδία (ψαλ-

μωδία, κατὰ τὴν ὁρολογίαν τῶν Ἀγ. Πατέρων, δὲν ἐννοεῖται τὸ ὄσμα, ἀλλὰ ἡ ἀναγινωσκομένη προσευχή — ἀπλῇ ἀνάγνωσις) εἶναι ἀποτέλεσμα τῆς διὰ τοῦ Πνεύματος πληρότητος ἡμῶν ἢ μέσον πρὸς τὴν πληρότητα ταύτην; Ἡ πληρότης τοῦ Πνεύματος δὲν ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν θέλησίν μας, διότι ἡ ἐπίσκεψις αὕτη γίνεται, ὅταν εὐδοκήσῃ τὸ ἴδιον τὸ Πνεῦμα. Ὅταν ὅμως ἐπέλθῃ, διεγείρει ὅλας τὰς δυνάμεις τοῦ ἰδιοῦ μας πνεύματος. Τότε ἀφ' ἑαυτῆς ἀναβλύζει καὶ ἡ ψαλμωδία πρὸς τὸν Θεόν. Ἡ ἐλευθερία μας ἔγκειται μόνον εἰς τὴν προτίμησιν νὰ γίνεται ἡ ψαλμωδία σιωπηρῶς ἐν τῇ καρδίᾳ μας ἢ νὰ τὴν ἐκφράζωμεν καὶ μὲ λόγια ἀκουστὰ εἰς τοὺς πέριξ ἡμῶν.

Τὰ λόγια τοῦ Ἀποστόλου πρέπει νὰ τὰ δεχθῶμεν κατὰ τὴν ἐρμηνείαν τῆς δευτέρας μᾶλλον ἀλληλουχίας. «Ψάλλετε» διὰ νὰ πληρωθῆτε Πνεύματος. Ἡ ψαλμωδία ἐγείρει τὸ πνεῦμα μας, ἐπιφέρει τὴν κατάστασιν τῆς ἐπισκέψεως τοῦ Πνεύματος, τῆς μετὰ πληροφορίας Αὐτοῦ ἐπενεργείας. Ὁ ὁσῖος Θεόδωρος τῆς Φιλοκαλίας λέγει ὅτι ὁ Ἀπόστολος μὲ τὰς λέξεις του, «πληροῦσθε ἐν Πνεύματι», εἰσάγει τὴν διὰ ψαλμωδιῶν πνευματικὴν ἀγαλλίασιν καὶ ὑποδεικνύει τὸν τρόπον τῆς ἐφαρμογῆς: ἀδιαλείπτως ψάλλων πρὸς τὸν Θεόν, ἐμβαθύνων εἰς ἑαυτὸν καὶ ἐγείρων τοὺς διαλογισμοὺς σου, δηλαδὴ ψάλλων ἐν τῇ καρδίᾳ σου. Ἐδῶ εἶναι αὐτονόητον ὅτι σημασίαν ἔχει κυρίως ὅχι τὸ εὖχον τῆς ψαλμωδίας, ἀλλὰ τὸ περιεχόμενον τοῦ ψαλλομένου, τὸ ὁποῖον καὶ ἐνισχύει τὸν πιστόν, ὅπως καὶ ἓνας γραπτὸς λόγος τοὺς ἀκροατάς, διότι τὸ νόημα ποὺ περικλείει ἓνας λόγος μεταβιβάζεται εἰς τὴν ψυχὴν τοῦ ἀκροατοῦ ἢ τοῦ ἀναγνώστου. Οὕτω συμβαίνει καὶ μὲ ὅλας τὰς ψαλμωδίας τὰς ἐκκλησιαστικάς. Τὸ Πνεῦμα τοῦ Θεοῦ πληροῖ τοὺς ἐκλεκτοὺς Του καὶ αὕτη ἡ πληρότης τῆς χάριτος ἐν τῇ καρδίᾳ των ἐκφράζεται διὰ πῶν ψαλμωδιῶν.

Αὐτὸς εἶναι καὶ ὁ προορισμὸς τῶν ἐκκλησιαστικῶν ὠδῶν, ἵνα διὰ μέσου αὐτῶν θερμαίνεται καὶ ἀναφλέγεται ἐντὸς ἡμῶν ὁ πόθος πρὸς τὴν ἀγάπην τοῦ Θεοῦ.

Ὅμως πὰ ὡς ἄνω συνιστῶνται ὑπὸ μίαν βασικὴν προϋπόθεσιν: αἱ ὠδαὶ νὰ εἶναι πνευματικά. Νὰ ψάλλωνται δὲ ὅχι

μόνον διὰ τῆς γλώσσης, ἀλλὰ καὶ μὲ τὴν καρδίαν μας. Αἱ ψαλμωδαίαι, κατὰ τὸν Ἀπόστολον, νὰ ἐνισχύωνται ἀπὸ τὴν πεπληρωμένην ἐν Πνεύματι καρδίαν, διὰ νὰ ἐκπληροῦν τὸν σκοπὸν αὐτῶν, κατὰ τὴν βασικὴν ἀρχήν: ὅτι πνευματικὸν χάρισμα ἀπορρέει ἐκ τῆς ψαλμωδίας, αὐτὸ νὰ ἀπολαμβάνῃ καὶ ὁ ἄδων...

Τὰς ψαλμωδίας ὅχι μόνον, πρέπει νὰ τὰς κατανοῇ κανεῖς, ἀλλὰ καὶ νὰ τὰς βιοῇ, δηλαδή, νὰ τὰς ζῇ ὁ πιστός. Κατὰ τοὺς Ἀποστολικοὺς χρόνους ἔψαλλον μόνον ἐκεῖνοι, οἱ ὅποιοι εἶχον τὴν ἀπαιτουμένην κατάστασιν, οἱ δὲ λοιποὶ προσήγγιζον ἀκολουθοῦντες καταλλήλως καὶ ἄλλῃ ἢ ἐκκλησιαστικῇ σύναξις ὑμνολογοῦσε καὶ ἔψαλλε τῷ Κυρίῳ, ὅχι ἄλλως, παρὰ μόνον ἐν τῇ καρδίᾳ. Ὡς ἡ σύναξις ἐπληροῦτο τότε ἐν Πνεύματι. Ποῖος λοιπὸν θησαυρὸς περικλείεται μέσα εἰς τὰς ἐκκλησιαστικὰς ψαλμωδίας, ὅταν αἱ ψαλμωδαίαι αὗται ἐκτελοῦνται καθὼς πρέπει! Ὅλα ὅσα ἀναφέρει ὁ Ἀπόστολος περὶ προσευχῆς σχετικῶς εἰς τὰς ἐκκλησιαστικὰς συνάξεις ἀρμόζουν ἐπίσης καὶ διὰ τὰς κατ' οἶκον προσωπικὰς ψαλμωδίας, καὶ ὁ καρπὸς θὰ εἶναι πάντοτε ὁ ἴδιος, ὅταν δηλαδή ἐκτελοῦνται μὲ προσοχήν, μὲ κατανόησιν καὶ μὲ αἴσθησιν τῆς καρδίας. Πρέπει νὰ σημειώσῃ κανεῖς ἐπίσης, ὅτι τὰ λόγια τοῦ Ἀποστόλου καίτοι ἀναφέρονται εἰς τὴν ψαλμωδίαν καὶ τὰς ὕδας, ὅμως ὑποδεικνύουν προσεκτικὴν, νοεράν, προσευχήν ἢ ὁποία, ὡς τοιαύτη, ἀπευθύνεται πρὸς τὸν Θεὸν καὶ διεγείρει τὸ Πνεῦμα.

6. Ὁ ἄλλος τρόπος προσευχῆς, ὁ καὶ τελειότερος, τὸ δεύτερον εἶδος, εἶναι ἡ νοο-καρδιακή, δηλαδή προσευχή τοῦ νοὸς καὶ τῆς καρδίας ταυτοχρόνως. Βεβαίως, καὶ ὁ πρῶτος ἐκεῖνος τρόπος πηγάζει ἐκ τῆς ἐνεργείας τῆς προφορικῆς, τῆς ἡτοιμασμένης ἤδη προσευχῆς. Ὅμως ὁ δεύτερος τρόπος πηγάζει ἀπ' εὐθείας ἐκ τῆς καρδίας καὶ ἐκεῖθεν ἀνέρχεται πρὸς τὸν Θεόν. Τοιαύτη ἦτο καὶ ἡ προσευχή τοῦ Μωϋσέως ἔμπροσθεν τῆς Ἐρυθρᾶς Θαλάσσης.

Ὁ Ἀπόστολος διδάσκει: «ἐν χάριτι ψάλατε ἐν ταῖς καρδίαις ὑμῶν τῷ Κυρίῳ». Δηλαδή μετὰ προσοχῆς ὡς ἐνώπιον

τοῦ Κυρίου, ψάλατε μέσα εἰς τὴν καρδίαν σας. Αὐτὸ σημαίνει «ψάλατε τῷ Κυρίῳ». Ὁ μηχανικὸς τρόπος, δηλαδὴ ἐπανάληψις λέξεων, ἄνευ προσοχῆς τοῦ νοός, εἶναι προσευχὴ ἀνέννοιος καὶ ἄκαρπος ὡς ἤδη ἐλέχθη. Ὑπάρχει περίπτωση καὶ ἂν εὐρίσκεισαι εἰς τὴν ἐμπορικὴν πλατεῖαν (ἀγορὰ) ὅμως ἐντός σου νὰ ἀπευθύνεσαι πρὸς τὸν Θεὸν καὶ νὰ ψάλλῃς, χωρὶς νὰ γίνῃς ἀντιληπτὸς ἀπὸ τοὺς πέριξ ἀνθρώπους. Εἶναι δυνατόν, λέγει καὶ ὁ Ἱερὸς Χρυσόστομος, εὐρισκόμενος καθ' ὁδὸν νὰ προσεύχεσαι ἐν τῇ καρδίᾳ σου καὶ νὰ ζῇς ὑψηλότερα τοῦ κόσμου τούτου. Ἡ τοιαύτη προσευχὴ εἶναι ἡ νοερά. Ἀλλὰ καὶ ἡ προφορικὴ εἶναι προσευχὴ δυναμικὴ, ἐφ' ὅσον κατ' αὐτὴν προσεύχονται ὁ νοῦς καὶ ἡ καρδιά συνάμα. Ἡ προσευχὴ λοιπὸν αὐτῇ, δηλαδὴ ἡ προσευχὴ τοῦ νοός καὶ τῆς καρδίας, οἰκοδομεῖται ἐντός τῆς καρδίας διὰ τῆς χάριτος τοῦ Ἀγ. Πνεύματος.

Ὅποιος ἀπευθύνεται πρὸς τὸν Κύριον καὶ ἀγιάζεται διὰ τῶν Μυστηρίων, ἀμέσως δέχεται ἐντός του ἓνα αἶσθημα, πρὸς τὸν Θεόν, τὸ ὁποῖον ἀπὸ τῆς στιγμῆς ἐκείνης ἐγκαθιστᾷ εἰς τὴν καρδίαν τὴν ἀνύψωσίν του πρὸς τὴν Θεῖαν ἀγάπην. Ὅποιος δὲν σβύνει τὸ αἶσθημα αὐτὸ μὲ κατὶ τὸ ἐμπαθὲς καὶ ἁμαρτωλό, εἰς αὐτὸν ὁ χρόνος, ἡ σταθερότης καὶ ὁ ἀγὼν θὰ μεταβάλλουν τὸ αἶσθημα αὐτὸ εἰς φλόγα. Ὅποιος ὅμως τὸ σβύνει μὲ οἵανδήποτε ἁμαρτίαν, ἂν καὶ δὲν τοῦ κλείεται ἡ ὁδὸς τῆς ἐπανόδου διὰ τῆς μετανοίας πρὸς τὸν Θεὸν καὶ ἡ συμφιλίωσις μαζί Του, ὅμως ἡ κατάστασις ἐκείνη τῆς ἐνεργοῦ ἀγάπης Του δὲν προσφέρεται ξάφνου καὶ δωρεάν. Ἀλλὰ θὰ χρειασθῇ ἰδρώς, κόπος ἀναζητήσεως καὶ ἰκεσίας πρὸς ἐπανάκτησιν αὐτῆς. Ὅμως δὲν ἀποκλείεται ἡ ἀποκατάστασις. Καθότι ἡ Θ. Χάρις παρέχεται εἰς ὅλους τοὺς μετανοοῦντας. Ἐναπόκειται δὲ εἰς ἡμᾶς νὰ προσφέρωμεν εἰς αὐτὴν τὸν χῶρον τῆς ψυχῆς μας διὰ νὰ ἐνεργήσῃ Αὕτη. Ἡ Θ. Χάρις λαμβάνει χῶρον κατὰ τὸ μέτρον τῆς ἀπαλείψεως τοῦ ἐγωϊστικοῦ ἐαυτοῦ μας καὶ τῆς ἐκριζώσεως τῶν παθῶν μας. Τὸ μέτρον τῆς καθάρσεως τῆς καρδίας μας ἀποτελεῖ καὶ τὸ μέτρον τῆς ἀναζωογονήσεως τοῦ αἰσθήματος πρὸς τὸν Θεόν. Ὅταν ἡ καρδιά καταστῇ καθαρὰ, τότε καὶ τὸ αἶσθημα πρὸς τὸν Θεὸν γί-

νεται φλογερόν. Ἀλλὰ καὶ εἰς αὐτοὺς ἀκόμη ποὺ δὲν ἐκαθαρίσθη ἡ καρδία, τὸ αἶσθημα πρὸς τὸν Θεὸν ἀναζωογονεῖται πολὺ πρὸ τῆς πλήρους καθάρσεως ἐκ τῶν παθῶν, διατηρεῖται ὅμως ὡσὰν σπέρμα ἢ σπινθήρ. Τὸ αἶσθημα τοῦτο ἀναγεννῶμενον αὐξάνει καὶ ἀναφλέγεται. Ὅμως δὲν ἔχει σταθερὰν συνέχειαν, διότι ἄλλοτε ἀναζωογονεῖται καὶ ἄλλοτε ἐλαττώνεται. Ἀλλὰ καὶ ἀναζωογονούμενον, δὲν διατηρεῖ πάντοτε τὴν αὐτὴν δύναμιν. Ἐν τούτοις, εἰς οἷονδῆποτε μέτρον καὶ ἂν ἀναζωογονῇται, πάντοτε ὅμως ἀνέρχεται πρὸς τὸν Κύριον προσφερόμενον ὡς εὐάρεστος θυσία. Τὴν πνευματικὴν οἰκοδομὴν κτίζει ἡ Θ. Χάρις, αὐτὴ πάντοτε προσφέρεται πρὸς τοὺς πιστοὺς. Ὅσοι δὲ παρέδωκαν ἑαυτοὺς εἰς τὴν πρόνοιάν Της ἀνεπιστρέπτως, καθοδηγοῦνται καὶ οἰκοδομοῦνται ὑπ' Αὐτῆς.

7. Τὸ αἶσθημα πρὸς τὸν Θεὸν καὶ ἄνευ λέξεων ἀκόμη ἀποτελεῖ προσευχήν. Ἡ λέξις ἢ ὁ λόγος ὑποβαστάζει καὶ ἐνίωτε ζωογονεῖ τὸ αἶσθημα.

8. Φυλάξατε τὸ δῶρον τοῦτο, τὸ ὁποῖον μᾶς ἐδόθη ἐλέω Θεοῦ. Πῶς θὰ τὸ φυλάξωμεν αὐτό; Κυρίως διὰ τῆς ταπεινοφροσύνης, ἀποδίδοντες πάντα εἰς τὴν Θ. Χάριν, καὶ οὐδὲν ἀποδίδοντες εἰς τὸν ἑαυτὸν μας. Διότι μόλις ἡ σκέψις μας στραφῇ πρὸς τὸν ἑαυτὸν μας, ἡ Θ. Χάρις ἐλαττώνεται. Καὶ ἐὰν δὲν συνέλθωμεν πρὸς ἀποκατάστασιν, ἡ Θ. Χάρις παύει τὴν ἐνέργειάν Της καὶ μένει εἰς τὴν καρδίαν μας ὁ ἀναστεναγμός καὶ ὁ πόνος πολὺς. Καὶ πάλιν ὅμως ἄς μὴ ἀποθαρρυνώμεθα, ἀλλὰ μετὰ περισσοτέρας ἐμπόνου διαθέσεως ἄς ἐπασυνάγωμεν ἐντός μας τὸν νοῦν, ἐξομολογούμενοι τῷ Κυρίῳ καὶ ἐπικαλούμενοι τὸ ὄνομα τὸ Ἅγιον Αὐτοῦ, καὶ θέλομεν αἰσθανθῇ καὶ πάλιν τὴν Θείαν Αὐτοῦ ἐπίσκεψιν.

9. Ἡ προσευχὴ ἀπατελεῖ τὸ πρῶτον ἔργον εἰς τὴν ἠθικοθηρασκευτικὴν χριστιανικὴν ζωὴν. Ἡ ρίζα τῆς τοιαύτης ζωῆς εἶναι ἡ συνειδητῶς ἐλευθέρα σχέσις ἡμῶν πρὸς τὸν Θεόν, ἡ ὁποία καὶ καθορίζει τὴν πνευματικὴν ζωὴν. Ἡ προσευχὴ εἶναι ἐπίσης τὸ στάδιον, εἰς τὸ ὁποῖον ἀποκαλύπτεται ἡ

πνευματική αὐτὴ ζωὴ καὶ παρουσιάζεται ἐν δράσει. Ἡ δρᾶσις αὐτὴ εἶναι ἡ προσευχὴ ὡς κοινωνία μετὰ τοῦ Θεοῦ. Ἀποτελεῖ αὐτὴ τὸ χαρακτηριστικὸν γνῶρισμα τῶν σχέσεών μας πρὸς τὸν Θεὸν καὶ πρὸς τοὺς συνανθρώπους μας, διότι ὁ εἰς προσευχὴν ἀσχολούμενος, καθὼς πρέπει, ἀγαπᾷ τὸν Θεὸν καὶ τὸν πλησίον αὐτοῦ. Ἡ ἄσκησις πάλιν εἶναι πεδῖον ὅπου ἀποκαλύπτεται ἡ σχέση τοῦ Θεοῦ μετὰ τὸν ἑαυτὸν μας. Ὅποια εἶναι ἡ σχέση μας πρὸς τὸν Θεόν, τοιαύτη εἶναι καὶ ἡ προσευχή μας. Ὅποια δὲ πάλιν εἶναι ἡ προσευχή μας, τοιαύτη εἶναι καὶ ἡ σχέση μας πρὸς τὸν Θεόν. Ἐπειδὴ δὲ αἱ σχέσεις αὗται δὲν εἶναι πάντοτε αἱ αὐταί, δὲν εἶναι ἰδίαι καὶ ἡ δύναμις τῆς προσευχῆς μας. Διαφοροτρόπως σχετίζεται πρὸς τὸν Θεὸν ὁ ἀδιάφορος διὰ τὴν προσωπικὴν του σωτηρίαν, διαφοροτρόπως σχετίζεται καὶ ἐκεῖνος, πού ἀπέχει ἀπὸ τὴν ἁμαρτίαν καὶ ἐπιδίδεται μετὰ ζήλου εἰς τὴν ἀγαθοεργίαν, μολονότι δὲν εἰσῆλθεν ἐντὸς τοῦ ἑαυτοῦ του καὶ ἐργάζεται τῷ Κυρίῳ ἐξωτερικῶς εἰσέτι. Καὶ τέλος, διαφοροτρόπως σχετίζεται ἐκεῖνος, πού εἰσῆλθεν ἐντὸς ἑαυτοῦ καὶ φέρει μέσα του τὸν Κύριον καὶ εὐρίσκεται ἐνώπιόν Του! Ὁ πρῶτος, ὅπως ἀδιαφορεῖ διὰ τὴν σωτηρίαν του, ἀδιαφορεῖ καὶ διὰ τὴν προσευχήν, καὶ ἐκτελεῖ αὐτὴν μόνον εἰς τὸν Ναὸν ἢ καὶ εἰς τὴν οἰκίαν, κατὰ τὸ ἐπικρατοῦν ἔθιμον, ἄνευ προσοχῆς καὶ ἄνευ κατανύξεως. Ὁ δεῦτερος προσεύχεται πολὺ καὶ συχνάζει εἰς τὴν ἐκκλησίαν, προσπαθῶν ταυτοχρόνως νὰ τηρήσῃ τὴν προσοχήν καὶ νὰ ἔχῃ κατάνυξιν ἀναλόγως τῶν τελουμένων προσευχῶν, μολονότι τὸ κατορθώνει σπανίως. Ὁ δὲ τρίτος, συγκεντρωθεὶς ἐντὸς τοῦ ἑαυτοῦ του, μετὰ τὸν νοῦν ἵσταται ἐνώπιον τοῦ Κυρίου καὶ ἀπερισπάστως προσεύχεται Αὐτῷ ἐν τῇ καρδίᾳ!

Ἄν ἀφαιρέσητε ἀπὸ τὸν δεῦτερον τὸ προσευχητᾶριον, θὰ τοῦ ἀφαιρέσητε κάθε προσευχήν. Ἄν φορτώσῃτε εἰς τὸν τρίτον τὸ προσευχητᾶριον, θὰ οὐρύσετε τρόπον τινὰ μέσα του τὴν θέρμην τῆς προσευχῆς, διὰ τὸν παραγόμενον μετεωρισμὸν ἐκ τοῦ πλάτυσμοῦ τῆς ψαλμωδίας. Διὰ κάθε τάξιν ἀνθρώπων, διὰ κάθε βαθμὸν προσεγγίσεως πρὸς τὸν Θεόν, ὑπάρχει ἴδιος τρόπος προσευχῆς καὶ ἀντίστοιχοι δι' αὐτὴν κα-

νόνες. Πόσον πολύτιμος δι' αὐτὸ τυγχάνει μία ἔμπειρος ὑπόδειξις καὶ πόσον δύναται νὰ βλάβῃ ἓνας αὐθαίρετος διακανονισμός!

**ΤΙ ΕΣΤΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΚΑΙ ΠΟΙΑΝ ΣΧΕΣΙΝ ΕΧΕΙ
ΠΡΟΣ ΑΥΤΗΝ Ἡ ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΤΟΥ ΙΗΣΟΥ**

10. Προσευχὴ εἶναι, ὡς ἤδη ἐλέχθη, ἡ μετὰ προσοχῆς διαλογὴ καὶ στάσις ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ μετὰ δοξολογίας, εὐχαριστίας, αἰτήσεως καὶ συντριβῆς καρδίας. Ἐδῶ τὰ πάντα εἶναι πνευματικά, ἡ δὲ ρίζα των εἶναι ὁ εὐσεβὴς φόβος τοῦ Θεοῦ, ἐκ τοῦ ὁποίου γεννᾶται καὶ ἡ πίστις πρὸς τὸν Θεόν, ἡ παράδοσις τοῦ ἑαυτοῦ μας τῷ Θεῷ, ἡ ἐλπίς, ἡ προσκόλλησις πρὸς τὸν Θεὸν ἐν ἀγάπῃ διὰ τῆς λήθης, κάθε ὑλικοῦ ἀγαθοῦ. . . Ὅταν ἡ προσευχὴ εἶναι ἰσχυρά, πάντα ταῦτα, ὡς αἰσθήματα καὶ ὡς κινήσεις πνευματικά, ἐνυπάρχουν προσηκόντως ἐν τῇ καρδίᾳ μὲ τὴν ἀντίστοιχον ἰσχύν. Πῶς ὅμως σχετίζεται πρὸς ὅλα αὐτὰ ἡ «προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ»;

Ἡ πεῖρα τῆς προσευχῆς δὲν ἀποκτᾶται ἀμέσως, ἀλλὰ ἀπαιτεῖ μακροχρόνιον κόπον καὶ βίαν τοῦ ἑαυτοῦ μας. Ἀκριβῶς εἰς τὸν κόπον αὐτὸν διὰ τὴν ἀπόκτησιν πείρας προσευχῆς καλύτερον ἀπὸ κάθε τι βοηθεῖ ἡ προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ καὶ ἡ συνοδεύουσα αὐτὴν θέρη. Σημεῖωνε ὅτι ὅλα αὐτὰ ἀποτελοῦν τὸ μέσον καὶ ὄχι τὸν σκοπὸν, καθότι εἶναι δυνατόν καὶ ἡ «προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ» νὰ ὑπάρχῃ καὶ ἡ θέρη της νὰ ὑπάρχῃ, ἀλλὰ ἡ πραγματικὴ, ἀληθὴς προσευχὴ ἐν τούτοις νὰ μὴν ὑπάρχῃ. Ὅσον καὶ ἐὰν φαίνεται παράξενον, ὅμως συμβαίνει καὶ τοῦτο. . . Δι' αὐτό ὅταν προσευχώμεθα, πρέπει ὁ νοῦς νὰ ἴσταται ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ καὶ νὰ λογίζεται μόνον Αὐτόν. Παρ' ὅλην ὅμως τὴν προσεκτικότητα, συνωστίζονται μέσα εἰς τὴν κεφαλὴν διάφοροι σκέψεις καὶ ἀφαιροῦν τὸν νοῦν ἀπὸ τὸν Θεόν. Διὰ νὰ ἐπιβάλουν εἰς τὸν νοῦν νὰ εἶναι σταθερὸς καὶ ἀκλόνητος, οἱ Ἅγιοι Πατέρες ἐκρησιμοποιοῦσαν συντόμους προσευχὰς τὰς ὁποίας συνήθιζαν νὰ τὰς προσφέρουν ἀδιακόπως. . . Αὐτὴ ἡ ἀδιάλειπτος ἐπανάληψις τῆς προσευχῆς ἐτηροῦσε τὸν νοῦν εἰς συνεχῇ διαλογὴν πρὸς τὸν Θε-

όν, καὶ ἀπέκρουε κάθε περισπασμόν. Τύποι αὐτῶν τῶν μικρῶν προσευχῶν ὑπῆρχον διάφοροι. Εἰς ἡμᾶς εἰδικῶς ἐπεκράτησε καὶ εἰσῆχθη εἰς γενικὴν χρῆσιν καὶ συνήθειαν ἡ «προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ»: τὸ «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλόν!».

Ἰδοὺ, λοιπόν, τί εἶναι ἡ προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ. Εἶναι μία ἐκ τῶν μικρῶν προσευχῶν ὅπως καὶ αἱ ἄλλαι τοῦ εἵδους αὐτοῦ. Ἔχει δὲ προορισμόν νὰ συγκρατῇ τὸν νοῦν εἰς μόνην τὴν μνήμην τοῦ Θεοῦ. Ὅποιος ἀποκτᾷ πείραν τῆς ἐν λόγῳ προσευχῆς καὶ ἐνεργεῖ αὐτήν, αὐτὸς ὄντως μνημονεύει τοῦ Θεοῦ «ἀδιαλείπτως». Ἐπειδὴ ὅμως ἡ μνήμη τοῦ Θεοῦ ἐντὸς μιᾶς εἰλικρινῶς πιστῆς καρδίας συμβαδίζει φυσικῶς τῷ λόγῳ μετὰ τῶν εὐσεβῶν συναισθημάτων εὐλαβείας, ἐλπίδος, εὐχαριστίας, ἀφοσιώσεως εἰς τὰ τοῦ Θεοῦ καὶ ἄλλων τινῶν πνευματικῶν ἰδιοτήτων, θεωροῦμεν καὶ ὀνομάζομεν τὴν προσευχὴν ταύτην τοῦ Ἰησοῦ, τὴν γεννῶσαν καὶ διαφυλάττουσαν τὴν μνήμην τοῦ Θεοῦ, πνευματικὴν προσευχήν.

Εἶναι δὲ δίκαιον νὰ ὀνομάζεται οὕτω ἀφοῦ περιβάλλεται διὰ τῶν ὡς ἄνω πνευματικῶν αἰσθημάτων. Ὄταν ὅμως δὲν περιβάλλεται διὰ τῶν τοιούτων ἐνεργειῶν, τότε καὶ αὐτὴ παραμένει ἀπλῶς μία συνήθης προσευχή, καθὼς καὶ κάθε ἄλλη ὁμοία πρὸς αὐτήν. Ἔτσι πρέπει νὰ ἐννοῇ κανεὶς τὴν περὶ τὴν προσευχήν τοῦ Ἰησοῦ ἐρμηνείαν.

Τώρα, τί εἶναι ἡ θέρημ ἡ ὁποία συνοδεύει τὴν προσευχήν ὅταν ἐκτελεῖται αὕτη; Διὰ νὰ συγκρατηθῇ ὁ νοῦς εἰς τὴν σταθερότητα κατὰ τὴν χρῆσιν μικρᾶς προσευχῆς, ἐπιβάλλεται νὰ στρέψῃ ὁ ἄνθρωπος τὴν προσοχὴν τοῦ νοῦς του εἰς τὴν καρδίαν. Διότι ἂν παραμείνῃ ἔξωθεν αὐτῆς ἢ εἰς τὴν κεφαλὴν, ὅπου γίνεται ἕνας συνωστισμὸς σκέψεων καὶ διαλογισμῶν, ὁ νοῦς δὲν θὰ κατορθώσῃ νὰ συγκεντρωθῇ εἰς ἓν σημεῖον... Ὄταν ἡ προσευχὴ μεταφερθῇ εἰς τὴν καρδίαν, τότε θὰ προσελκύσῃ ἐκεῖ ὅλας τὰς δυνάμεις τῆς ψυχῆς.

Μία τοιαύτη συγκέντρωσις ὁλοκληρωτικὴ τῶν ψυχικῶν δυνάμεων τοῦ ἀνθρώπου εἰς ἓν σημεῖον, ἀμέσως ἀκολουθεῖται ἀπὸ μίαν ἄλλην ἰδιαιτέραν αἴσθησιν. Ἡ αἴσθησις αὕτη εἶναι ἡ ἀπαρχὴ ἐπερχομένης θέρημης. Ἡ αἴσθησις αὕτη, κατ'

ἀρχὴν ἐλαφρά, αὐξάνει, δυναμώνει, ἐμβαθύνει καὶ ἀπὸ χλιαρὰ εἰς τὴν ἀρχὴν μεταβάλλεται εἰς θερμὴν αἴσθησιν καὶ συγκρατεῖ ἐπ' αὐτῆς ὅλην τὴν προσοχὴν. Τοιουτοτρόπως, ἐνῶ εἰς τὴν ἀρχὴν ἡ προσοχὴ διατηρεῖται εἰς τὴν καρδίαν διὰ τῆς ἐντάσεως τῆς θελήσεως, ἡ δύνάμις τῆς γεννᾶ θερμότητα εἰς τὴν καρδίαν. Ἡ θερμὴ αὐτὴ, ἐν συνεχείᾳ, συγκρατεῖ τὴν προσοχὴν ἄνευ ἐντάσεως. Ἀλληλοβοηθούμεναι οὕτω μένουν ἀχώριστοι καθὼς πρέπει. Διότι ἡ ἀφαίρεσις, ἡ ἀπουσία, ἢ ἡ ἀλλαχοῦ ἀσχολία τῆς προσοχῆς ὑποβαθμίζει τὴν θερμὴν τῆς καρδίας, ἡ δὲ ὑποβάθμισις τῆς θερμῆς ἐξασθενεῖ τὴν προσευχήν. Ἐντεῦθεν προέρχεται ὁ νόμος τῆς πνευματικῆς ζωῆς: διατήρησον τὴν καρδίαν σου εἰς τὴν αἴσθησιν πρὸς τὸν Θεὸν καὶ τότε πάντοτε θὰ εὐρίσκεσαι εἰς τὴν μνήμην τοῦ Θεοῦ. Αὐτὸ κάπου τὸ διετύπωσεν ὁ Ἄγ. Ἰωάννης τῆς Κλίμακος.

Προκύπτει ὅμως τὸ ἐρώτημα: τυγχάνει πνευματικὴ ἡ τοιαύτη θερμὴ; Ὁχι δὲν τυγχάνει πνευματικὴ. Εἶναι ἀπλῶς φυσικὴ. Ἐφ' ὅσον ὅμως αὕτη συγκρατεῖ τὴν προσοχὴν τοῦ νοὸς ἐν τῇ καρδίᾳ καὶ διὰ τοῦ τρόπου αὐτοῦ καθίσταται ἱκανὴ ἢ ἀνάπτυξις ἐν αὐτῇ τῶν ὡς ἄνω πνευματικῶν κινήσεων, ὀνομάζεται πνευματικὴ, ὑπὸ τὸν ὅρον ὅτι ἡ θερμὴ αὕτη δὲν συνοδεύεται ὑπὸ σαρκικῆς ἐπιθυμίας, ἔστω καὶ ἐλαφρᾶς, ἀλλὰ διατηρεῖ τὴν ψυχὴν καὶ τὸ σῶμα εἰς κατάστασιν νηφαλιότητος καὶ ἀπαθείας.

Ἐφ' ὅσον ὅμως ἡ θερμὴ, ἡ συνοδεύουσα τὴν προσευχήν τοῦ Ἰησοῦ, δὲν ἀκολουθεῖται ὑπὸ πνευματικῶν κινήσεων καὶ ἀπαθείας, δὲν πρέπει νὰ ὀνομάζεται πνευματικὴ, ἀλλὰ ἀπλῶς θερμὴ φυσικὴ, ἡ ὁποία αὕτη καθ' ἑαυτὴν δὲν εἶναι κακόν, ἂν δὲν σχετίζεται μὲ ἐπιθυμίαν σαρκικὴν, ἔστω καὶ ἐλαφράν. Ἄν ὅμως σχετίζεται μὲ τοιαύτην, τότε πρέπει νὰ ἐξωθῇται καὶ νὰ ἀπομακρύνεται ὡς ἀνεπιθύμητον κακόν.

Ἡ τοιαύτη πλάνη συμβαίνει ὅταν ἡ θερμὴ, περὶ ἧς ὁ λόγος, δὲν εἶναι καθ' ἑαυτὴν καρδιακὴ. Ἡ δὲ δευτέρα πλάνη, συνίσταται εἰς τὴν προτίμησιν τῆς τοιαύτης θερμῆς (τῆς φυσικῆς) ὡς ὀρθῆς καὶ περιοριζούσης εἰς αὐτήν, ἄνευ ἄλλου ἐνδιαφέροντος διὰ τὰς πνευματικὰς κινήσεις καὶ μάλιστα διὰ τὴν μνήμην τοῦ Θεοῦ, εἰμὴ μόνον διὰ τὴν διατήρησιν τῆς

πεπλανημένης αὐτῆς καταστάσεως. Ἡ πλάνη αὕτη συμβαίνει συνήθως εἰς τοὺς μὴ συμβουλευομένους τοὺς ἐμπείρους καὶ τὰς διδασκαλίας τῶν Πατέρων. Τὴν τοιαύτην πλάνην πρέπει νὰ ἔχη τις ὑπ' ὄψιν του καὶ νὰ τὴν ἐπανορθώσῃ, διότι ἐν ἐναντίᾳ περιπτώσει θὰ παραμῆνῃ μόνον ὡς θερμὴ πεπλανημένη. . . Ἡ τοιαύτη θερμὴ δὲν πρέπει νὰ θεωρῇται πνευματικὴ ἢ ἐν Χάρτι. Πνευματικὴν θὰ τὴν ὀνομάζωμεν μόνον τότε, ὅταν ἡ θερμὴ αὕτη συνοδεύεται μὲ κινήσεις πνευματικὰς, εὐκτικὰς. Ὅποιος θεωρεῖ τὴν ἀνωτέρω πλάνην ὡς πνευματικὴν ἐνέργειαν πλανᾶται. Ἡ εὐλογημένη θερμὴ εἶναι διαφορετικὴ καὶ οὐσιαστικῶς τυγχάνει πνευματικῇ. Αὕτη καταστέλλει τὰς σαρκικὰς ἐπιθυμίας καὶ τὰς ἐμπαθεῖς κινήσεις τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος, ἐκδηλοῦται δὲ διὰ λεπτῆς τινος τῆς ψυχῆς γλυκύτητος.

Κατὰ τὰ ὡς ἄνω, λοιπόν, δύναται κανεὶς προσηκόντως νὰ καθορίσῃ καὶ νὰ διακρίνῃ τὴν θερμὴν καὶ τὴν ποιότητα αὐτῆς. Ὁ καθεὶς ὀφείλει νὰ ἔχη τὴν διάκρισιν αὐτήν. Ἐνας ἄνθρωπος ἄσχετος πρὸς τὰ τοιαῦτα, οὐδεμίαν θέσιν ἔχει εἰς τὴν ἐργασίαν τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ.

II. Ὑπάρχει προσευχὴ τὴν ὁποίαν ποιεῖ ὁ ἴδιος ὁ ἄνθρωπος. Ὑπάρχει ὅμως καὶ προσευχὴ τὴν ὁποίαν δίδει ὁ Θεὸς εἰς τὸν προσευχόμενον (Βλ. Α' Βασιλιῶν, Β', 9). Τὴν πρώτην περίπτωσιν ποιὸς δὲν γνωρίζει; Πρέπει ὅμως νὰ γνωρίζῃ κανεὶς καὶ τὴν ἄλλην, ἔστω ὑποτυπωδῶς. Κατ' ἀρχὴν μόλις ἐκκινήσῃ ὁ ἄνθρωπος πρὸς τὸν Κύριον διὰ τῆς μετανοίας, πρῶτον ἔργον του εἶναι ἡ προσευχή. Ἀρχίζει νὰ ἐκκλησιάζεται, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν οἰκίαν του νὰ προσεύχεται μὲ τὴν βοήθειαν τοῦ προσευχηταρίου ἢ καὶ ἄνευ τούτου. Ὅμως ὁ νοῦς του διαρκῶς ὑφίσταται διασκορπισμόν. Ἀδύνατον νὰ ἐπιβληθῇ ἐπὶ τοῦ διασκορπισμοῦ τούτου.

Ὅσον περισσότερον κοπιάζει εἰς τὴν προσευχήν, τόσον περισσότερον οἱ διαλογισμοὶ καταπραϋνόνται καὶ ἡρεμοῦν, ἡ δὲ προσευχὴ καθίσταται καθαρωτέρα. Ἐν τούτοις ἡ περιοχὴ τῆς ψυχῆς δὲν καθαρίζεται μέχρις ὅτου γεννηθῇ ἡ καρδιακὴ θερμὴ ἐντὸς τῆς καρδίας.

Ἡ θερμὴ αὕτη εἶναι ἔργον τῆς Χάριτος τοῦ Θεοῦ, ὅχι βεβαίως κατ' ἐξαίρεσιν, ἀλλὰ προοριζομένη γενικῶς πρὸς πάντας. Ἡ θερμὴ αὕτη δηλαδὴ προσιδιάζει, ἐμφανιζομένη εἰς ὠρισμένον μέτρον καθαρότητος τῆς ὅλης ἠθικῆς δομῆς τοῦ εἰς προσευχὴν ἀνθρώπου. Μόλις ἀναφθῇ ἢ ἐνεργηθῇ ἐν τῇ καρδίᾳ κατάστασις θερμῆς καὶ χρονίᾳ αὕτη, τότε ἀναχαιτίζεται ὁ ἀναβρασμὸς τῶν φαντασιώσεων καὶ διαλογισμῶν. Τότε εἰς τὴν ψυχὴν συμβαίνει κάτι παραπλήσιον μὲ τὴν αἰμορροοῦσαν: «...καὶ παρακρῆμα ἔσται ἡ ῥύσις τοῦ αἵματος αὐτῆς» (Λουκ. Η', 44). Εἰς τὴν κατάστασιν αὐτὴν ἡ προσευχή μας καθίσταται κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον ἀδιάλειπτος. Ἐχομεν τότε ἐνταῦθα τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ. Εἶναι δὲ τοῦτο τὸ ὄριον, ὅπου δύναται νὰ φθάσῃ ἡ προσευχή, τὴν ὁποῖαν ἐργάζεται ὁ ἄνθρωπος, ἀφ' ἑαυτοῦ του! Νομίζω ὅτι μέχρι ἐδῶ κατανοεῖτε τὰ πάντα.

Ἐν συνεχείᾳ δίδεται ἡ προσευχή ὡς ἐπίτασις Χάριτος καὶ ὅχι ὡς αὐτὴ, τὴν ὁποῖαν ἐργάζεται ὁ ἄνθρωπος ἀφ' ἑαυτοῦ του. Ἐπέρχεται πνεῦμα εὐκτικὸν καὶ σᾶς προσελκύει εἰς πὸ βάθος τῆς καρδίας. Εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν ἡ ψυχὴ κατέχεται διὰ θείας καὶ ἀνωτέρας δυνάμεως καὶ παραμένει εὐχαρίστως ἐντὸς Αὐτῆς, ἐφ' ὅσον συνεχίζεται ἡ ἐνέργεια τοῦ εὐκτικοῦ πνεύματος. Γνωρίζω δύο βαθμοὺς τῆς τοιαύτης θείας ἐνεργείας. Κατὰ τὸν πρῶτον βαθμὸν ἡ ψυχὴ στοχάζεται πάντα, ὅσα ἐνεργοῦνται, ἔχει συναίσθησιν τοῦ ἑαυτοῦ της καὶ τῆς καταστάσεώς της, δύναται καὶ νὰ συνομιλῇ, καὶ νὰ διευθύνῃ τὸν ἑαυτὸν της, καὶ δύναται ἀκόμη νὰ μεταβάλλῃ τὴν κατάστασιν της αὐτῆν, ἂν τὸ θελήσῃ. Νομίζω ὅτι καὶ τοῦτο πρέπει νὰ σᾶς εἶναι κατανοητόν.

Ἄλλ' εἰς τοὺς ἁγίους Πατέρας, ἰδίως δὲ εἰς τὸν ἁγ. Ἰσαὰκ τὸν Σύρον, ἀναφέρεται καὶ δεύτερος βαθμὸς ταύτης τῆς δεδομένης ἀνωθεν προσευχῆς. Ἡ προσευχή αὕτη, τὴν ὁποῖαν κατονομάζει ἔκστασιν θείαν ἢ ὀπτικὴν θεωρίαν θεωρεῖται ἀνωτέρα τῆς προηγουμένης προσευχῆς.

Εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν πρόκειται περὶ τελειοτάτης καὶ ἀκροτάτης προσευχῆς ποὺ καταλήγει εἰς «ἄρπαγὴν πρὸς Κύριον». Ἡ ἄρπαγεῖσα οὕτω ψυχὴ εἰσέρχεται εἰς τοιαύτας θεω-

ρίας, ὥστε λησμονεῖ τὴν ἐξωτερικὴν κατάστασίν της, δὲν συνομιλεῖ πλέον, παρὰ στοχάζεται μόνον καὶ θαυμάζει, καὶ δὲν ἐξουσιάζει ἐπὶ τοῦ ἑαυτοῦ της, οὔτε δύναται νὰ ἐνθυμῇται καὶ νὰ γνωρίζῃ, ἂν μετὰ τοῦ σώματος ὑπάρχει ἢ ὄχι. Ἄν ἐνθυμεῖσθε εἰς τὰ Πατερικὰ ἀναφέρεται περὶ τινος Γέροντος, ὅστις ἐστάθη εἰς τὴν προσευχὴν του πρὸ τοῦ δείπνου καὶ ἦλθεν εἰς τὸν ἑαυτὸν του τὸ πρωῒ. Αὕτη εἶναι ἡ λεγομένη προσευχὴ τῆς ἐκστάσεως ἢ τῆς θεωρίας. Εἰς μερικοὺς συνοδεύεται ἡ κατάστασις αὕτη μὲ φωτισμὸν τῆς ὁψεύς των ἀπὸ διάχυτον φῶς γύρω πων. Εἰς ἄλλους δὲ παρατηρεῖται κατ' αὐτὴν κάποια ἀνύψωσις των ἀπὸ τοῦ ἐδάφους. Ὁ Ἀπόστολος Παῦλος εἰς τὴν κατάστασιν αὐτὴν ἠρπάγη εἰς τὸν Παράδεισον. Ἐπίσης δὲ καὶ οἱ ἅγιοι Προφῆται πολλάκις ἤρχοντο εἰς τὴν ἰδίαν αὐτὴν κατάστασιν. Θαυμάσατε, πόσον μέγα τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ πρὸς ἡμᾶς τοὺς ἁμαρτωλούς. Ὀλίγοι εἶναι ἐκεῖνοι ποὺ θὰ κοπιάσουν, καθὼς πρέπει, ὅμως πόσα θὰ ἀξιωθοῦν!!! Πρὸς κάθε κοπιῶντα δυνάμεθα εὐθαρσῶς νὰ εἰπωμεν: κοπιάσατε, ἀξίζει ὁ κόπος!

12. Τὸ προσιώτερον μέσον ἀνόδου πρὸς τὴν ἀδιάλειπτον προσευχὴν εἶναι ἡ ἐξοικείωσις πρὸς τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ καὶ ἡ ἐντὸς ἡμῶν ἐγκαθίδρυσις αὐτῆς. Οἱ πλέον πεπειραμένοι καὶ φωτισμένοι ἄνδρες εἰς τὴν πνευματικὴν ζωὴν εὐρίσκουν εἰς αὐτὴν τὴν μόνην ἀποτελεσματικὴν μέθοδον διὰ τὴν ἐδραίωσιν τοῦ πνεύματος. Εἰς ὅλας τὰς πνευματικὰς ἀσκήσεις καὶ νοουθεσίας των ἄφησαν λεπτομερεῖς περὶ αὐτῆς κανονισμούς.

ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΕΙΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

13. α'. Ἡ ἀποκτηθεῖσα ἐμπειρία ἀπὸ τὰς συνήθεις προσευχὰς ἐν τῷ Ναῷ καὶ ἐν τῇ οἰκίᾳ.

β'. Ἡ οἰκείωσις τῶν ἐν προσευχαῖς νοημάτων καὶ κινήσεων ὑπὸ τοῦ νοὸς καὶ τῆς καρδίας.

γ'. Ἡ ἀδιάλειπτος προσευχή. Ἡ προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ

δύναται νὰ συμπεριληφθῇ σχετικῶς καὶ εἰς τὰς ἀνωτέρω δύο, ὅμως ἡ πραγματικὴ τῆς θέσεως ἀρμόζει μὲ τὴν ἀδιάλειπτον προσευχὴν. Βασικὸς ὅρος διὰ τὴν ἐπιτυχίαν εἰς τὴν προσευχὴν αὐτὴν εἶναι ἡ κάθαρσις τῆς καρδίας ἀπὸ τὰ πάθη καὶ ἔμπαθεῖς διαλογισμοὺς, (μῖσος ἢ προσήλωσιν πρὸς ὁτιδήποτε αἰσθησιακόν). Ἄνευ τῆς καθάρσεως ταύτης ἡ ἐν λόγῳ προσευχὴ θὰ ἐξακολουθῇ νὰ παραμένῃ εἰς τὴν πρώτην βαθμίδα ἥτοι τῆς προφορικῆς ἢ ἐξωτερικῆς τοιαύτης. Κατὰ τὸ μέτρον τῆς καθάρσεως τῆς καρδίας ἡ ἀναγινωσκομένη (προφορικὴ καὶ ἐξωτερικὴ) προσευχὴ ἀνυψοῦται εἰς τὴν βαθμίδα τῆς διὰ τοῦ νοὸς καρδιακῆς καὶ ὅταν καθαρθῇ ἡ καρδιά, θὰ ἐγκατασταθῇ εἰς αὐτὴν μονίμως καὶ ἡ ἀδιάλειπτος προσευχὴ. Πῶς πρέπει νὰ ἐνεργήσετε; Εἰς τὴν Ἐκκλησίαν τοῦ Θεοῦ παρακολουθήσατε τὴν θεῖαν λειτουργίαν καὶ κρατεῖτε τοὺς λογισμοὺς καὶ τὴν ἔμπνευσιν ἐκείνην, ἡ ὁποία προσφέρεται ἀπὸ τὴν θεῖαν λειτουργίαν. Εἰς τὴν οἰκίαν σας δὲ ἐπιστρέφοντες, μεταφέρετε ἐντὸς σας αὐτὴν τὴν εὐκτικὴν διάθεσιν, τοὺς καλοὺς λογισμοὺς, τὴν κατάνυξιν, καὶ κρατεῖτε αὐτὰ εἰς τὴν ψυχὴν σας μὲ τὴν βοήθειαν τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ.

14. Ἡ προσευχὴ ἐνεργεῖται εἰς διαφόρους βαθμοὺς. Κατ' ἀρχὰς εἶναι μία προσευχὴ συνήθης, τοῦ προσευχηταρίου. Ἀλλὰ μαζὶ τῆς πρέπει νὰ συμπορεύεται καὶ νὰ θερμαίνεται ὑπ' αὐτῆς ἡ προσευχὴ τοῦ νοὸς καὶ τῆς καρδίας. Ἡ μετὰ προσοχῆς τοῦ νοὸς καρδιακὴ αὐτὴ προσευχὴ ἀποκτᾷ ἔπειτα μίαν αὐτοτέλειαν καὶ ὅτε μὲν γίνεται ἐνεργητικὴ, ἐντεινομένη δι' ἰδίων δυνάμεων, ὅτε δὲ ἡ προσευχὴ γίνεται αὐτοδύναμος, ὡς ἐκ τῆς χάριτος κινουμένη. Εἰς τὴν τελευταίαν περίπτωσιν συμβαίνει τὸ αὐτό, ὅπως ἐσημειώθη ἀνωτέρω, μὲ τὴν ἔλξιν εἰς τὸ βάθος τῆς καρδίας, ἐνεργεῖται δηλονότι ταυτοχρόνως καὶ ἀναπτύσσεται ἀπὸ τὴν ἐλκυομένην καὶ προβιβαζομένην καρδίαν ἡ ἐπομένη βαθμὶς προσευχῆς, κατὰ τὴν ὁποίαν κάθε ἐξωτερικὴ κατάστασις ὑποχωρεῖ.

15. «...διὰ πάσης προσευχῆς καὶ δεήσεως, προσευχόμενοι ἐν παντὶ καιρῷ ἐν Πνεύματι» (Ἐφεσ. ΣΤ', 18).

Ὁ Ἀπόστολος Παῦλος συνιστῶν ἐνταῦθα τὴν προσευ-

κήν, ὡς ἀπαραίτητον ἔργον, ὑποδεικνύει ταυτοχρόνως τὸν τρόπον τῆς προσευχῆς διὰ νὰ γίνη ἀκουστὴ ἀπὸ τὸν Θεόν. Πρῶτον «προσεύχεσθε», λέγει, «διὰ πάσης προσευχῆς καὶ θεήσεως», δηλαδή, ἐγκαρδίως, μὲ πόνον καρδίας, μὲ θερμότητην πρὸς τὸν Θεὸν ἐνατένισιν. Δεύτερον, προσεύχεσθε, λέγει, «ἐν παντὶ καιρῷ». Οὕτως ἐντέλλεται τὴν ἀδιάκοπον καὶ ἀγρυπνον προσευχήν. Ἡ προσευχὴ δὲν πρέπει νὰ εἶναι μία ἀπασχόλησις ὠρισμένου χρόνου ἐντὸς τῆς ἡμέρας, ἀλλὰ διαρκὴς κατάστασις τοῦ πνεύματος. Πρόσεχε, λέγει ὁ Ἱερὸς Χρυσόστομος, μὴ περιορίζεσαι νὰ προσεύχεσαι καθ' ὠρισμένον χρόνον τῆς ἡμέρας. Ἀκοῦς τί λέγει: Ἐν παντὶ «καιρῷ προσευχόμενοι», ὅπως καὶ ἀλλαχοῦ, «ἀδιαλείπτως προσεύχεσθε» (Θεσ. Ε', 17). Τρίτον, προσεύχεσθε, λέγει, ἐν Πνεύματι, δηλαδή ἡ προσευχὴ πρέπει νὰ εἶναι ὄχι μόνον ἐξωτερικὴ, ἀλλὰ καὶ ἐσωτερικὴ, ἐνεργουμένη ὑπὸ τῆς χάριτος διὰ τοῦ νοῦς καὶ τῆς καρδίας. Αὕτῃ εἶναι καὶ ἡ οὐσία τῆς προσευχῆς, νὰ ἀναπέμπεται πρὸς τὸν Θεὸν ὑπὸ τοῦ νοῦς καὶ τῆς καρδίας. Οἱ Ἅγ. Πατέρες ἀντιδιαστέλλουν τὴν νοοκαρδιακὴν προσευχήν ἀπὸ τὴν πνευματικὴν: ἡ πρώτη ἐκτελεῖται ἐνσυνειδήτως καὶ ἐνεργεῖται μὲ τὴν αὐτενέργειαν τοῦ προσευχομένου, ἡ δευτέρα ὅμως ἐμφανίζεται διὰ τῆς χάριτος καὶ εἰς περίπτωσιν ἀκόμῃ ποῦ συνειδητοποιεῖται, κινεῖται καὶ πάλιν κατ' ἰδίαν, ἐκτὸς τοῦ ἀγῶνος καὶ τοῦ κόπου τοῦ προσευχομένου. Αὕτῃ εἶναι ἡ πνευματοκίνητος προσευχή, ἡ ὁποία δὲν ὀρίζεται ἀπὸ ἡμᾶς. Δυνάμεθα μόνον νὰ τὴν ἐπιθυμῶμεν, νὰ τὴν ἐπιδιώκωμεν, νὰ τὴν δεχώμεθα εὐγνωμόνως, καὶ δὲν δυνάμεθα νὰ ἐκτελέσωμεν αὐτήν, ὅταν καὶ ὅποτε θελήσωμεν.

Ἐν πάσῃ περιπτώσει, οἱ κεκαθαρμένοι ἄνθρωποι ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἐκτελοῦν προσευχήν πνευματοκίνητον ἢ καλύτερον ἐνεργεῖται εἰς αὐτοὺς ἡ πνευματοκίνητος προσευχή. Δυνάμεθα νὰ ὑποθέσωμεν ὅτι ὁ Ἀπόστολος ὀρίζει νοερὰν — καρδιακὴν προσευχήν, ὅταν λέγῃ: προσεύχεσθε ἐν Πνεύματι. Προσθέτομεν δέ: προσεύχεσθε νοοκαρδιακῶς, μετ' ἐπιθυμίας νὰ φθάσετε εἰς τὴν πνευματοκίνητον προσευχήν. Τοιαύτη προσευχὴ διατηρεῖ τὴν ψυχὴν ἐν ἐκπλήξει ἐνώπιον τοῦ προσώπου τοῦ πανταχοῦ παρόντος καὶ ζῶντος Θεοῦ. Προσελ-

κύουσα δὲ πρὸς ἑαυτὴν καὶ ἀντανεκλῶσα τὰς ἀκτῖνας τοῦ θείου φωτός, ἡ προσευχὴ αὐτὴ διασκορπίζει τοὺς ἐχθρούς. Συγκεκριμένως ἡ ψυχὴ ἐν τοιαύτῃ καταστάσει εἶναι ἀπρόσιτος εἰς τοὺς δαίμονας.

16. Ἐλέχθη ἀπὸ τὸν Ἀπόστολον: «...Θέλω πέντε λόγους (λέξεις) διὰ τοῦ νοῦς μου λαλῆσαι, ... ἢ μυρίους διὰ τῆς γλώσσης» (Κορινθ. ΙΔ', 19). Χρειάζεται διὰ τοῦτο πρὶν ἀπὸ ὅλα μὲ τὰς πέντε αὐτὰς λέξεις νὰ καθάρωμεν τὸν νοῦν καὶ τὴν καρδίαν λέγοντες ἀδιακόπως εἰς τὰ βάθη τῆς καρδίας: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησόν με». Διὰ τοῦ τρόπου αὐτοῦ προσευχόμενος ἀνέρχεσαι εἰς τὴν γνωστικὴν ψαλμωδίαν. Διότι κάθε ἀρχάριος καὶ ἐμπαθὴς θὰ ἤμποροῦσε ἴσως μετὰ βίας καὶ ὄχι ὅπως πρέπη νὰ ἐκτελῇ εἰς τὴν καρδίαν τοῦ πῆν προσευχὴν ταύτην, ὅμως τὴν ἀσφαλῆ ψαλμωδίαν οὐδέποτε, ἂν προηγουμένως δὲν καθαρθῇ διὰ τῆς νοερᾶς προσευχῆς.

17. Μία ἐρώτησις περὶ τῆς προσευχῆς: «πῶς νὰ προσεύχεται κανεὶς καλύτερον, μὲ τὴν γλῶσσαν ἢ μὲ τὸν νοῦν»; Ἡ ἀπάντησις ἔχει δοθῇ: «πρέπει νὰ προσεύχεται κανεὶς καὶ μὲ τὴν γλῶσσαν καὶ μὲ τὸν νοῦν». Μία διευκρίνησις: μὲ τὸν νοῦν, ἡ προσευχὴ χρησιμοποιεῖ λόγια τὰ ὁποῖα ὅμως δὲν ἀκούονται, παρὰ μόνον προφέρονται ἐντὸς τῆς καρδίας νοερῶς. Ἡ καλυτέρα διατύπωσις εἶναι ἡ ἐξῆς: νὰ προσεύχεσαι ἐνίοτε μὲ λόγια ποὺ ἀκούονται, ἐνίοτε δὲ μὲ λόγια, ποὺ δὲν ἀκούονται. Σημασίαν ἔχει μόνον νὰ βγαίνῃ ἡ προσευχὴ ἀπὸ καρδίας.

18. Ἡ ὑπόθεσις τῆς προσευχῆς αὐτῆς ἔχει ὡς ἐξῆς: νὰ σταθῇς νοερῶς ἐντὸς τῆς καρδίας σου, ὡς ἐνώπιον Κυρίου, καὶ νὰ ἐπικαλῇσαι: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλόν». Ἡ δύναμις τῆς προσευχῆς δὲν ἔγκειται μόνον εἰς τὰ λόγια, ἀλλὰ καὶ εἰς τὰ νοήματα καὶ εἰς τὴν κατάνυξιν.

19. Κατὰ Θεὸν φρόνησις εἶναι ἡ ἐν τῷ νοῖ διατήρησις μιᾶς ἐκ τῶν ἀληθειῶν: τῆς ἐνσαρκώσεως τοῦ Λόγου, τοῦ σταυρικοῦ θανάτου, τῆς ἀναστάσεως, τῆς πανταχοῦ παρουσίας Του

κλπ., ἄνευ ἄλλης κατευθύνσεως ἢ ἀπομακρύνσεως τῆς σκέψεώς μας.

20. Ἡ ἐργασία τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ εἶναι ἀπλῆ: νὰ ἴστασαι μὲ τὴν προσευχὴν ἐν τῇ καρδίᾳ σου ἐνώπιον τοῦ προσώπου τοῦ Κυρίου καὶ νὰ λαλήῃς πρὸς Αὐτόν: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με! Τὸ ζήτημα δὲν ἔγκειται εἰς τὰ λόγια μόνον, ὡς ἤδη ἐλέχθη, ἀλλ' ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν πίστιν καὶ τὴν συντριβὴν, καὶ ἀπὸ τὴν παράδοσιν τοῦ ἑαυτοῦ μας εἰς τὸν Κύριον. Μὲ τὰ βιώματα αὐτὰ δυνάμεθα νὰ ἀτενίζωμεν τὸν Κύριον καὶ χωρὶς λόγια, καὶ θὰ εἶναι καὶ τοῦτο προσευχή.

21. Ἐπὶ τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ νὰ κοπάζετε. Ὁ Θεὸς θὰ εὐλογήσῃ τὸν κόπον σας. Μαζὶ ὅμως μὲ τὴν συνήθειαν τῆς προσευχῆς ἐνώσατε καὶ τὴν μνήμην τοῦ Θεοῦ μετὰ φόβου καὶ εὐλαβείας. Κυριώτερον εἶναι, τὸ νὰ βαδίζῃ κανεὶς ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ ἢ ὑπὸ τὸ βλέμμα Αὐτοῦ, μὲ τὴν πληροφορίαν καὶ αἰσθησὶν ὅτι ὁ Θεὸς μᾶς βλέπει, ἀκριβῶς βλέπει τὴν ψυχὴν μας, βλέπει τὴν καρδίαν καὶ ὅλα τὰ ἐντὸς αὐτῆς. Ἡ ἐπίγνωσις αὕτη εἶναι ἡ βασικωτέρα προϋπόθεσις διὰ τὴν πρόδον τῆς πνευματικῆς μας ζωῆς.

22. Ἐμβαθύνετε εἰς τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ ὅσον ἠμπορεῖτε, κατὰ δύναμιν. Ἡ προσευχή αὕτη θὰ σᾶς συγκεντρώσῃ, θὰ σᾶς κάμνῃ νὰ αἰσθανθῇτε δύναμιν ἐν Κυρίῳ καὶ θὰ συναισθάνεσθε ἀδιακόπως τὴν παρουσίαν Του παντοῦ καὶ πάντοτε, καὶ ὅταν εἴσθε μόνος καὶ ὅταν εἴσθε ἐν μέσῳ τοῦ κόσμου καὶ ὅταν ἀσχολῆσθε μὲ τὴν ἐργασίαν σας καὶ ὅταν διαβάσετε ἢ ὅταν προσεύχεσθε. Ὅμως, τὴν δύναμιν τῆς προσευχῆς νὰ βασίζετε ὅχι μόνον εἰς τὴν ἐπανάληψιν τῶν γνωστῶν λέξεων, ἀλλὰ καὶ εἰς τὸ νὰ ἀπευθύνεται συνεχῶς ὁ νοῦς καὶ ἡ καρδιά πρὸς τὸν Κύριον μὲ τὴν χρῆσιν τῶν λέξεων αὐτῶν. Δηλαδή, καὶ εἰς τὸ ἓνα καὶ εἰς τὸ ἄλλο μαζί. Πρέπει ὅμως ὁ ἐραστὴς τῆς ἐγκαρδίου αὐτῆς φιλοσοφίας νὰ ἔχῃ ὑπ' ὄψιν του, ὅτι δὲν πρέπει συχνὰ νὰ ἀλλάζῃ τὰς λέξεις τῆς μονολογίστου ἐσωτερικῆς προσευχῆς διὰ νὰ δυνηθῇ

νὰ ριζωθῇ αὐτὴ διὰ τῆς συνηθείας καὶ γίνῃ κτῆμα του. Μὲ τὴν συνεχῇ ἐναλλαγὴν τῶν λέξεων (ἦτοι τοῦ Κύριε Ἰησοῦ κλπ.) συμβαίνει ὅ,τι καὶ μὲ τὰ συνεχῶς μεταφυτευόμενα δένδρα, τὰ ὁποῖα δὲν ριζοῦνται εὐκόλα.

23. Ἡ προσευχὴ παύει νὰ εἶναι τελεία προσευχή, ὅταν απομακρύνεται ὁ νοῦς ἀπὸ τὰ λόγια τῆς προσευχῆς καὶ δὲν ἔχει τὴν κατανόησιν αὐτῶν. Τὸ νὰ προσεύχεται κανεὶς μὲ διαλογισμοὺς γύρω ἀπὸ τὰ λόγια τῆς προσευχῆς εἶναι ὅπως δὴποτε πάλιν προσευχή, ἀλλὰ χωλαίνουσα. Ὅταν ὅμως κανεὶς θιάζει τὸν ἑαυτόν του καὶ ἐὰν ἀκόμη δὲν ἔχει τὴν τελείαν ἐπίγνωσιν τῶν προφερομένων λέξεων καὶ ἡ προσευχὴ του δὲν εἶναι ἱκανοποιητικὴ, χρονίζων ὅμως καὶ ἐπιμένων εἰς αὐτήν, δὲν θὰ ἀργήσῃ νὰ ἔλθῃ εἰς τὴν κατ' αἴσθησιν καὶ ἀπὸ καρδίας προσευχήν.

24. Ἡ σταθερὰ εἰρήνευσις τῶν λογισμῶν εἶναι δῶρον Θεοῦ. Ὅμως τὸ δῶρον τοῦτο δὲν παρέχεται ἄνευ ἐντατικῆς προσωπικῆς ἐργασίας καὶ κόπου. Μὲ μόνην πάλιν τὴν προσωπικὴν σας προσπάθειαν οὐδὲν ἐπιτυχάνετε καὶ ὁ Θεὸς οὐδὲν σὰς παρέχει, ἐὰν μετὰ ταπεινώσεως δὲν ἐπιρρίψετε ἑαυτὸν εἰς τὸν Θεόν. Τοῦτο εἶναι νόμος ἀμετάβλητος.

25. Οὐδέποτε νὰ νομίζετε ὀριστικὸν ἐπίτευγμα οἰανδήποτε πνευματικὴν ἄσκησιν, ἔτι περισσότερον μίαν προσευχήν, ἀλλὰ πάντοτε νὰ ἔχετε τὴν αἴσθησιν ὅτι ἀρχίζετε αὐτήν διὰ πρώτην φοράν. Ὅ,τι ἀρχίζομεν διὰ πρώτην φοράν, ἀποδιδομέν πάντα μὲ τὸν πρῶτον ἐγκάρδιον ζῆλον. Ἐὰν οὕτω θὰ προσεύχεσθε εἰς τὴν προσευχήν, ὡσὰν διὰ πρώτην φοράν, καθὼς πρέπει, τότε ἡ προσευχὴ αὕτη θὰ γίνεταί μετὰ τοῦ πρώτου ζήλου καὶ θὰ ἐκτελῇται αὕτη καλῶς. Ἐὰν ὅμως δὲν θὰ ὑπάρξῃ προκοπὴ εἰς τὴν προσευχήν, ὀλίγην τοιαύτην θὰ ἔχετε καὶ εἰς τὰς ἄλλας πνευματικὰς ἀπασχολήσεις. Ἡ προσευχὴ εἶναι ἡ μήτηρ ὅλων τῶν ἀρετῶν.

26. Ποῖος εἶναι ἐν προκειμένῳ ὁ ἐντονος κόπος, τὸ ἔχω ἤδη ὑποδείξει ἐπανειλημμένως: νὰ μὴν ἐπιτρέψῃτε νὰ μετεωρίζεται ὁ νοῦς σας (διὰ τῆς περιφορᾶς τῶν ἀτάκτων λογισμῶν

σας). Ὅμως ἂν συμβῇ νὰ περιπλανηθῇ, νὰ τὸν ἐπαναφέρετε ἀμέσως, ἐπιπλήττοντες καὶ οἰκτείροντες τὸν ἑαυτὸν σας καὶ θλιβόμενοι διὰ τὴν ταλαίπωρον ψυχικὴν σας ἀκαταστασίαν. Ὁ Ἀγ. Ἰωάννης τῆς Κλίμακος ἐπ' αὐτοῦ λέγει τὰ ἑξῆς: Πρέπει διὰ τῆς βίας νὰ περιορίζετε τὸν νοῦν σας μέσα εἰς τὰ λόγια τῆς προσευχῆς.

27. Ἐὰν κατὰ τὴν ὥραν τῆς ἐργασίας τῆς καθαρᾶς προσευχῆς γεννηθῇ κάποιο πνευματικὸν νόημα ἢ παρηγορία, ἢ ὁποία νὰ προξενῇ περισσοτέραν κατάνυξιν εἰς τὴν καρδίαν, τότε μετὰ τὸ πέρας τῆς εὐκτικῆς ἐργασίας νὰ τὰ ἐπαναφέρετε καὶ νὰ ἐντρυφήσετε εἰς αὐτὰ περισσοτέρως.

28. Ἡ Α' Θεσ. Ε', 17 λέγει: «ἀδιαλείπτως προσεύχεσθε». Καθὼς καὶ εἰς τὰς ἄλλας ἐπιστολάς του ὁ Ἀπ. Παῦλος παραγγέλει: «τῇ προσευχῇ προσκαρτερεῖτε, γρηγοροῦντες ἐν αὐτῇ» (Κολοσ. Δ' 2), καθὼς καί: «διὰ πάσης προσευχῆς καὶ δεήσεως, προσευχόμενοι ἐν παντὶ καιρῷ ἐν Πνεύματι» (Ἐφес. ΣΤ', 18). Ὁ ἴδιος ὁ Σωτὴρ ἡμῶν διὰ τῆς παραβολῆς τῆς χήρας καὶ τοῦ ἀδίκου κριτοῦ διδάσκει ὅπως προσευκώμεθα πάντοτε καὶ μὴ ἀποκάμωμεν (Λουκ. ΙΗ'). Βεβαιοῦται ἀπὸ τὰ κατωτέρω λόγια ὅτι ἡ ἀδιάλειπτος προσευχή δὲν εἶναι τυχαία ὑπόδειξις, ἀλλ' ἀναφαίρετος ἰδιότης τοῦ χριστιανικοῦ πνεύματος. Ἡ ζωὴ τοῦ χριστιανοῦ «ἐκκρύπται σὺν τῷ Χριστῷ ἐν τῷ Θεῷ» (Κολοσ. Γ', 3). Ὁφείλει δηλαδὴ ὁ χριστιανὸς νὰ παραμένῃ ἐν τῷ Θεῷ ἀχωρίστως μὲ τὴν πληροφορίαν ὅτι ζῇ τὴν ἀδιάλειπτον προσευχήν.

Ἐξ ἄλλου κάθε χριστιανὸς εἶναι «ναὸς τοῦ Θεοῦ» εἰς τὸν ὁποῖον «κατοικεῖ τὸ Πνεῦμα τοῦ Θεοῦ» (Α' Κορινθ. Γ', 16 - ΣΤ', 6 - Ρωμ. Η', 9). Τὸ Πνεῦμα Αὐτό, διαπαντὸς διαμένον ἐν τῷ πιστῷ καί, προνοοῦν δι' αὐτὸν, ἐντυγχάνει ὑπὲρ αὐτοῦ «στεναγμοῖς ἀλαλήτοις» (Ρωμ. Η', 26), διδάσκον αὐτὸν «ἀδιαλείπτως προσεύχεσθε». Ἡ πρωταρχικὴ ἐπίδρασις τῆς Χάρτος τοῦ Θεοῦ, ἡ ἐπιστρέψασα πρὸς τὸν Θεὸν ἁμαρτωλὸν τινά, ἀποκαλύπτεται διὰ τῆς πρὸς Θεὸν κατευθύνσεως τοῦ νοῦ καὶ τῆς καρδίας του, ἡ ὁποία καὶ γίνεται ἔμμονος καὶ παντοτεινὴ μετὰ τὴν μετάνοιαν τοῦ ἀνθρώπου καὶ τὴν ἀφοσίω-

σιν ολοκλήρου τῆς ζωῆς του εἰς τὸν Θεόν. Ἡ Θ. Χάρις ἀποκαλυπτομένη ἐν τῇ καρδίᾳ του διὰ τῶν θείων τῆς ἐλλάμπσεων καὶ πληθυνομένη διὰ τῶν θείων Μυστηρίων, δέχεται τὴν διὰ τοῦ νοὸς καὶ τῆς καρδίας του προσευχήν. Ἡ ἐνέργεια αὕτη τῆς προσευχῆς ἀποκαλύπτεται εἰς διαφόρους βαθμοὺς καὶ ὥπως κάθε ἄλλο δῶρον ὀφείλει τις νὰ τὸ τηρήσῃ ἐπιμελῶς (Α΄ Τιμ. Δ΄, 16).

Φυλάττεται αὕτη ἀναλόγως: διὰ τοῦ κόπου ἐν τῇ προσευχῇ, ἰδίως δὲ διὰ τῆς ὑπομονῆς καὶ τῆς σπουδῆς εἰς τὸ νὰ ἐνδιατρίβωμεν εἰς τὰς ἐκκλησιαστικὰς προσευχάς. Προσεύχου ἀδιαλείπτως, κοπιάζε εἰς τὴν προσευχήν, καὶ θὰ ἀποκτήσῃς τὴν ἀκατάπαυστον προσευχήν, ἡ ὁποία πλέον ἀπ' ἐαυτῆς θὰ ἐνεργῇται ἐν τῇ καρδίᾳ σου, χωρὶς νὰ ἀπαιτῇται βία. Εἶναι φανερόν ὅτι ἡ ὑπόδειξις αὕτη τοῦ Ἀποστόλου δὲν ἐφαρμόζεται μόνον τυπικῶς, ἀλλὰ ἀπαιτεῖ προσπάθειαν παντοτινῆς παρουσίας τοῦ πιστοῦ κατ' ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, ἀφιέρωσιν ὅλων τῶν ἔργων του εἰς τὸν Θεόν, τὸν Παντεπόπτην καὶ Πανταχοῦ Παρόντα, διὰ τῆς ἐνισχύσεως τῆς θερμῆς πρὸς Αὐτὸν ἀτενίσεως τοῦ νοὸς καὶ τῆς καρδίας. Ὅλη ἡ ζωὴ μας, εἰς ὅλας τὰς ἐκδηλώσεις τῆς, πρέπει νὰ διαποτίζεται ἀπὸ τὴν προσευχήν. Τὸ μυστικόν τῆς δὲ ἔγκειται εἰς τὴν ἀγάπην πρὸς τὸν Κύριον. Ὅπως ἡ νύμφη ἡ ἀγαπῶσα τὸν νυμφίον οὐδέποτε ἀποχωρίζεται ἀπ' αὐτόν, οὔτε διὰ τῆς μνήμης, οὔτε διὰ τοῦ αἰσθήματος, ἔτσι καὶ ἡ ψυχὴ, ποὺ συνεδέθη μὲ τὸν Κύριον διὰ τῆς ἀγάπης, συνομιλεῖ πάντοτε μαζί Του ἀπὸ καρδίας: «ὁ δὲ κολλώμενος τῷ Κυρίῳ ἐν πνεύμα ἔστι» (Α΄ Κορινθ. ΣΤ΄, 17).

29. Ἐνθυμοῦμαι τὸν Μέγ. Βασίλειον, ὅστις εἰς τὸ ἐρώτημα περὶ τοῦ πῶς ἤμποροῦσαν οἱ Ἀπόστολοι νὰ προσεύχωνται ἀδιαλείπτως, ἀπήντησε ὡς ἑξῆς: Ἐκεῖνοι πάντοτε, κατὰ τὴν διάρκειαν τῶν οἰωνδῆποτε ἔργων των, ἐσκέπτοντο τὸν Θεόν καὶ ἔχοῦσαν μὲ τὴν ἀκατάπαυστον ἀφοσίωσίν των εἰς τὸν Θεόν. Αὕτη ἀκριβῶς ἡ διάθεσις τοῦ πνεύματός των ἀποτελοῦσε τὴν ἀδιάλειπτον προσευχήν των.

30. Σὰς λυπεῖ τὸ γεγονὸς ὅτι τὴν προσευχήν τοῦ Ἰη-

σοῦ δὲν δύνασθε νὰ τὴν ἐπαναλαμβάνετε ἀδιαλείπτως; Τὸ θέμα εἶναι νὰ ὑπάρχη πάντοτε ἓνα αἶσθημα πρὸς τὸν Θεόν, τὸ ὁποῖον δύναται νὰ ἔχῃ θέσιν καὶ κατὰ τὴν οἰανδήποτε συνομιλίαν ἢ κατὰ τὴν ἀνάγνωσιν ἢ κατὰ τὴν παρακολούθησιν καὶ ἔρευναν οἰασδήποτε πνευματικῆς ἐνασχολήσεως. Ἄλλ' ὅταν ἡ προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ, ἐκφράζεται ἀπὸ σᾶς ὅπως πρέπει, τότε συνεχίζετε νὰ τὴν ἐκτελῇτε καὶ ἡ προσευχὴ αὕτη θὰ διευρύνῃ τὸν τομέα αὐτῆς.

31. Ἐνίοτε δύνασθε νὰ λέγετε ἀπὸ μνήμης ἓναν ψαλμόν, ὅπου ὕστερα ἀπὸ κάθε στίχον νὰ ἀκολουθῇ ἰδική σας προσευχή. Ἄλλοτε πάλιν ὁλόκληρον κανόνα νὰ τὸν ἐκτελῇτε μετὰ τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ ἢ μετὰ γονυκλισίας. Ἡ νὰ παίρνετε ἀπὸ τὴν Γραφὴν τὰ χωρία τὰ συντείνοντα εἰς τὴν ἐσωτερικὴν προσευχήν. Ὁ Θεὸς θέλει τὴν καρδίαν (Παροιμ. ΚΓ', 26), καὶ ἐφ' ὅσον αὕτη ἴσταται ἐνώπιόν Του μετὰ εὐσέβειαν εἶναι ἀρκετόν. Ἡ ἀδιάλειπτος προσευχὴ ἔγκειται καὶ εἰς τοῦτο, δηλαδὴ νὰ ἴσταται κανεὶς ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ μετὰ εὐλάβειαν καὶ δέος. Πρὸς τοῦτο δὲ ἰσχύει ὁ κανὼν: νὰ ρίπτετε συνεχῶς καυσόξυλα εἰς τὴν θερμάστραν.

32. Ἐκ τῆς ἀδιαλείπτου προσευχῆς ὁ ἀσκητὴς φθάνει εἰς πλὴν πνευματικὴν πτωχείαν: ἀφοῦ μάθῃ νὰ ζητᾷ διαρκῶς τὴν βοήθειαν τοῦ Θεοῦ, βαθμηδὸν χάνει τὴν πεποίθησιν εἰς τὸν ἑαυτὸν του. Ἐὰν κάμνῃ τοῦ λοιποῦ κάτι ἐπιτυχῶς, θὰ τὸ βλέπῃ ὅχι ὡς προσωπικόν του κατόρθωμα, ἀλλ' ὡς ἐκ τοῦ ἐλέους τοῦ Θεοῦ, περὶ τοῦ ὁποῖου ἀδιαλείπτως παρακαλεῖ τὸν Θεόν. Ἡ ἀδιάλειπτος προσευχὴ χειραγωγεῖ εἰς τὴν ἐδραίωσιν τῆς πίστεως, καθότι ὁ ἀδιαλείπτως προσευχόμενος ἀρχίζει ὀλίγον κατ' ὀλίγον νὰ ἔχῃ αἶσθησιν τῆς παρουσίας τοῦ Θεοῦ. Ἡ αἶσθησις αὕτη ὀλίγον κατ' ὀλίγον δύναται νὰ αὐξηθῇ καὶ δυναμώσῃ μέχρι σημείου ὥστε ὁ ὀφθαλμὸς τοῦ νοὸς νὰ βλέπῃ καθαρώτερον τὸν Θεὸν καὶ τὴν πρόνοιαν Αὐτοῦ, ὅσον δὲν δύναται νὰ βλέπῃ ὁ φυσικὸς ὀφθαλμὸς τὰ ὑλικά πράγματα τοῦ κόσμου.

Ἡ καρδιά θὰ ἔχῃ αἶσθησιν τῆς παρουσίας τοῦ Θεοῦ. Αὐτὸς ποὺ ἀπέκτησε τοιαύτην ὄρασιν καὶ ἔχει αἶσθησιν Θεοῦ,

δὲν εἶναι δυνατόν νὰ μὴν πιστέψῃ μὲ ζωντανὴν πίστιν εἰς τὸν Θεόν, ποὺ ἀποδεικνύεται ἀπὸ τὰ ποιήματά Του. Ἡ ἀδιαλείπτως προσευχὴ ἐξαφανίζει τὴν πονηρίαν διὰ τοῦ φόβου καὶ τῆς ἀγάπης εἰς τὸν Θεόν, εἰσάγει εἰς τὴν ἀγίαν ἀπλότητα, ἀπαλλάσσει τὸν νοῦν ἀπὸ τοὺς πολυμόρφους διαλογισμούς, ἀπὸ τοῦ νὰ καταστρώνῃ σχέδια πονηρὰ ἐν σχέσει μὲ τὸν ἑαυτόν του καὶ μὲ τοὺς πλησίον αὐτοῦ, καὶ οὕτω διατηρεῖ πάντοτε ἑαυτόν ἐν πτωχείᾳ καὶ ταπεινοφροσύνῃ.

Ὁ ἀδιαλείπτως προσευχόμενος σὺν τῷ χρόνῳ ἀπομανθάνει νὰ περιπλανᾶται φανταστικῶς, νὰ εἶναι ἀφηρημένος, πολυάσχολος καὶ πολυπράγμων, ἀπομανθάνει τόσον περισσοτέρως ἁμαρτωλὰς προλήψεις ὅσον περισσοτέρως ἐμβαθύνει εἰς τὴν ψυχὴν του καὶ ριζώνει ἐν αὐτῇ ἡ ἀγία ταπεινόφρων χάρις.

Τέλος, δυνατόν νὰ φθάσῃ οὗτος εἰς κατάστασιν νηπιακῆς ἀκακίας, ὅπως παραγγέλει τὸ Εὐαγγέλιον, νὰ γίνῃ «δόκιμος» ἐν Χριστῷ, ἥτοι νὰ ἀπαλλαγῇ ἀπὸ τὴν ψευδώνυμον γνῶσιν τοῦ κόσμου καὶ νὰ λάβῃ ἀπὸ τὸν Θεὸν πνευματικὴν τοιαύτην. Διὰ τῆς ἀδιαλείπτου προσευχῆς ἐξαφανίζεται ἡ πονηρὰ περιέργεια, ἡ ὑποψία. Δι' αὐτῆς ὅλοι οἱ ἄνθρωποι φαίνονται καλοί. Μένων ὁ προσευχόμενος ἐν Κυρίῳ, ἀποκτᾷ φόβον Κυρίου. Διὰ τοῦ φόβου γίνεται καθαρὸς τῇ καρδίᾳ. Διὰ τῆς καθαρότητος, εἰς τὴν Θεῖαν Ἀγάπην ἀναβαίνει. Ἡ δὲ θεία Ἀγάπη πληροῖ τὸν Νόμον Αὐτοῦ (τοῦ Θεοῦ), καὶ διὰ τοῦ πληρώματος τοῦ Νόμου Αὐτοῦ κατακτᾷ τὸν Θεὸν γενόμενος κοινωνὸς τῆς Θείας Αὐτοῦ Ἀγάπης, ἥτοι ἀνταγαπᾶται ὑπ' Αὐτοῦ, διότι ἔχει φύσει τὴν Ἀγάπην καὶ ἀγαπᾷ τοὺς ἀγαπῶντας Αὐτὸν καὶ πληροῖ αὐτοὺς διὰ τῶν πλουσίων Αὐτοῦ δωρεῶν.

33. Ἡ νοερὰ προσευχὴ ἔγκειται εἰς τὸ νὰ ἴστασαι ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ διὰ τοῦ νοὸς ἐν τῇ καρδίᾳ προσευχόμενος. Ἐπίσης νὰ ἀσκῆσαι διαρκῶς εἰς τὴν συνεχῇ κατὰ τὸ δυνατόν κοινωνίαν μετὰ τοῦ Θεοῦ, πέραν οἰουδήποτε σχήματος, πέραν παντὸς λογισμοῦ, πέραν πάσης ὁρατῆς (αἰσθητῆς) κινήσεως καὶ σκέψεως.

Ἰδού ἀληθῆς διατύπωσις. Ἀκριβῶς εἰς αὐτὴν ἔγκειται ἡ οὐσία τῆς νοερᾶς προσευχῆς, ἥτοι εἰς τὴν διὰ τοῦ νοῦς ἐν πῇ καρδίᾳ στάσιν ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ. Ἡ νοερὰ προσευχή παρούσάζεται εἰς δύο καταστάσεις: ἡ μία κατάστασις εἶναι ἢ διὰ τοῦ κόπου, ἡ δὲ ἄλλη ἰδιοκίνητος, ὅταν δηλ. ἀφ' ἐαυτῆς ἡ προσευχή ἐνεργῇ καὶ κινῆται. Περὶ τῆς δευτέρας αὐτῆς αὐτενεργοῦ εἴπομεν ἤδη, ὅτι ὅταν ἡ προσευχή ἐλκύῃ τὸν προσευχόμενον ἐν τῇ καρδίᾳ, συνέλκει καὶ τὸν νοῦν πρὸς ἀκρόασιν σὺν προσοχῇ καὶ ὄντως ἀπολαμβάνει τῆς τερπνότητος καὶ γλυκύτητος αὐτῆς. Ἡ πρώτη ὅμως ἀποτελεῖ τὸν συνεχῆ ἡμῶν κόπον. Ἄν καὶ ἀφ' ἐαυτοῦ ὁ κόπος αὐτῆς δὲν εἶναι πάντοτε ἐπιτυχής, καθότι οἱ λογισμοί μας διασκορπίζονται, ὅμως ἡ τοιαύτη ἔστω προσευχή, μαρτυροῦσα περὶ τῆς ἐπιθυμίας ἡμῶν καὶ τοῦ κόπου μας νὰ τελοῦμεν ἀδιάλειπτον προσευχήν, προσελκύει πάντως τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ, καὶ ὁ Κύριος διὰ τὸν κόπον μας προσφέρει ἐνίστε αὐτὴν τὴν ἐσωτερικὴν ἔλξιν, διὰ τῆς ὁποίας ἡ νοερὰ προσευχή ἐμφανίζεται εἰς τὴν πραγματικὴν τῆς ὁψιν.

34. Εἶναι δυνατόν, χωρὶς νὰ κινῆται ἡ γλῶσσα, νὰ περάσῃ ἡ προσευχή τοῦ Ἰησοῦ μὲ τὸν νοῦ εἰς τὴν καρδίαν. Αὐτὸ εἶναι καλύτερον ἀπὸ τὴν προσευχήν τῆς γλώσσης. Ἡ προσευχή τῆς γλώσσης χρησιμοποιεῖται πρὸς ἀπόκτησιν τῆς νοερᾶς.

35. Κατὰ τὴν ἐργασίαν τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ δὲν πρέπει νὰ παραδεχώμεθα σχήματα, μορφὰς προσώπων, αἰσθητῶν ἢ νοητῶν πραγμάτων, ἀλλὰ νὰ ἀποφεύγωμεν πᾶσαν φαντασίαν. Τὸ πᾶν εἶναι νὰ βαδίσης ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, τοῦτο δὲ σημαίνει, νὰ ἔχῃς ἀνενδοίαστον πεποίθησιν ὅτι ὁ Πανταχοῦ Παρὼν Θεὸς εἶναι καὶ ἐντὸς ἡμῶν. Ἀλλὰ καὶ ἡ συνείδησις καὶ ἡ αἴσθησις πρὸς τὸν Θεόν, δὲν πρέπει νὰ ἔχῃ μορφήν, ἀλλὰ νὰ εἶναι μία πίστις καὶ μία ἐμπειρία, ὅπως καὶ ἐντὸς θερμοῦ δωματίου αἰσθανόμεθα τὴν θερμότητα νὰ μᾶς περιβάλλῃ ἄνευ σχήματος τῆς θερμότητος ἢ μορφῆς, δηλ. παρουσία Θεοῦ ἀφάνταστος, ἐνεργουμένη διὰ ζώσης πίστεως. Αὐτὸ συμβαίνει ἀκριβῶς καὶ εἰς τὸν πνευματικὸν ἄνθρωπον, συν-

εργοῦντος τοῦ Θεοῦ, ὁ ὁποῖος εὐρίσκεται παντοῦ καὶ ἐγκολπώνεται τὰ πάντα, ὁρῶν καὶ ὀρώμενος, συνομιλῶν καὶ συνομιλούμενος καὶ ὡς πῦρ ἐνεργῶν εἰς τοὺς κεκαθαρμένους.

Αἱ λέξεις «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με», εἶναι τὸ ὄπλον καὶ ἡ οὐσία τῆς ὑποθέσεως, καὶ μάλιστα ὄπλον πολὺ ἰσχυρὸν καὶ ἀποτελεσματικόν. Καθότι τὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ εἶναι φοβερὸν διὰ τοὺς ἐχθροὺς τῆς σωτηρίας μας καὶ εὐλογημένον διὰ τοὺς ἐκζητοῦντας Αὐτόν. Μὴν ξεχνᾶτε ὅτι τὸ ἔργον τοῦτο εἶναι ἀπλὸν καὶ δὲν χρειάζονται ἐνταῦθα διάφορα παράδοξα καὶ περίεργα πράγματα. Νὰ προσεύχεσθε εἰς τὸν Κύριον, εἰς τὴν Παναμώμητον Δέσποιναν καὶ εἰς τὸν Ἀγγελον φύλακα τῆς ψυχῆς σας καὶ θὰ φωτισθῇτε καὶ θὰ διδαχθῇτε διὰ μέσου ἄλλων ἐμπείρων εἰς τὴν προσευχήν.

36. Ὅπωςδὴποτε θὰ ἤκουσες νὰ ὀνομάζουν: προφορικὴ προσευχή, νοερὰ προσευχή, καρδιακὴ προσευχή. Θὰ ἔχης ἐπίσης ἀκούσει καὶ σχετικὰς δι' ἐκάστην συζητήσεις. Διατί νὰ ὑπάρχῃ τοιαύτη διαχώρισις πῆς προσευχῆς εἰς τόσα μέρη; Ὑπάρχει λόγῳ τῆς ἀνωρίμου πνευματικῆς μας καταστάσεως, διότι ἐνίστε ἡ γλῶσσα μας προφέρει ἀγίας λέξεις, ἀλλ' ὁ νοῦς περιφέρεται ἄγνωστον ποῦ ἢ συμβαίνει ὁ νοῦς νὰ ἐννοῇ τὰς λέξεις, ἡ δὲ καρδιὰ νὰ μὴ τὰς αἰσθάνεται, καθότι δὲν λέγονται μὲ τὴν ἐν αἰσθήσει αὐτῆς κατανόησιν. Εἰς τὴν πρώτην περίπτωσιν ἡ προσευχή εἶναι πολὺ ἀδύνατος, εἰς δὲ τὴν δευτέραν ἡ προφορικὴ ἐνώνεται μὲ τὴν νοερὰν, ἀλλὰ καὶ πάλιν ἡ προσευχή δὲν εἶναι πλήρης. Πλήρης καὶ ἀληθὴς εἶναι ἐκεῖνη κατὰ τὴν ὁποίαν ἐνώνεται μὲ τὰς δύο προηγουμένας καὶ ἡ τῆς καρδίας, καὶ ἔχομεν τὴν λεγομένην καρδιακὴν προσευχήν.

37. Ἡ νοερὰ προσευχή ἢ ἐσωτερικὴ γίνεται ὅταν ὁ προσευχόμενος, συγκεντρώσας τὸν νοῦν τοῦ ἐντὸς τῆς καρδίας, σιωπηρῶς συντετριμμένης διαθέσεως, ὁμολογῇ ἐνώπιόν Του τὰς ἀμαρτίας του, αἰτούμενος παρ' Αὐτοῦ τὰ ἀπαραίτητα καὶ ἀναγκαῖα σωματικὰ ἀγαθὰ καὶ περισσότερον τὰ πνευματικά. Πρέπει κανεὶς νὰ προσεύχεται ὅχι μόνον μὲ λόγια, ἀλ-

λά καὶ μετὸν νοῦν καὶ τὴν καρδίαν, διὰ τὴν ἐννοῇ ὁ νοῦς τί λέγεται διὰ τῶν λέξεων καὶ τὴν πληροφορεῖται ἡ καρδία τί διανοεῖται ὁ νοῦς. Πάντα ταῦτα ἐν τῷ συνόλῳ των ἀποτελοῦν τὴν ἀληθῆ προσευχήν. Ἄν ὅμως κάτι ἀπὸ αὐτὰ ἀπουσιάζει ἀπὸ τὴν προσευχήν σου, τότε ἡ προσευχή σου αὕτη εἶναι ἐλλιπής.

38. Ὁ μετανοήσας πορεύεται πρὸς Κύριον. Ἡ ὁδὸς πρὸς Κύριον, οὐσιαστικῶς, εἶναι ὁδὸς ἐσωτερικῆ, πορεία ἐκτελουμένη ἐν τῷ νοῦ καὶ τῇ καρδίᾳ. Χρειάζεται νὰ προδιαθέσης τὸν νοῦν μετὰ τοιοῦτον τρόπον, καθὼς καὶ τὴν καρδίαν, ὥστε τὸ πνεῦμα σου νὰ εὐρίσκεται πάντοτε μετὸν Κύριον, ἐνούμενον μετ' Αὐτοῦ.

Ὅποιος εὐρίσκεται οὕτω, αὐτὸς συνεχῶς φωτίζεται μετὰ ἐσωτερικὸν φωτισμὸν καὶ δέχεται ἐπάνω του τὰς ἀκτίνας τοῦ νοητοῦ φωτὸς (Θεοδώρητος). Περὶ τούτου ὁμλεῖ ὁ προφητὰν Δαυΐδ: «Ἐσημειώθη ἐφ' ἡμᾶς τὸ φῶς τοῦ προσώπου σου, Κύριε» (Ψαλμ. 4', 7).

Τοιαύτη προσευχὴ ὀνομάζεται νοερὰ προσευχή, ἐν τῇ καρδίᾳ ἐκτελουμένη. Ὅταν πραγματοποιηθῇ αὕτη, τότε μόνον καταυγάζεται ἡ ὄρασις τοῦ νοός, καὶ τὸ πνεῦμα θεωρεῖ τὸν Θεὸν καθαρῶτα. Λαμβάνει οὕτω ἡ ψυχὴ ἀπ' Αὐτὸν δύναμιν νὰ διακρίνῃ καὶ νὰ ἀποδιώκῃ μακρὰν πᾶν ὅ,τι θὰ ἡδύνατο νὰ τὴν κατασχύνῃ ἐνώπιόν Του. Ἐν τούτοις δὲν εἶναι ὀλίγοι ἐκεῖνοι, οἵτινες ἐπιθυμοῦν νὰ προσεγγίσουν τὸν Θεὸν μόνον μετὰ τὰ ἐξωτερικὰ ἔργα των καὶ μετὰ τὰς ἀσκήσεις των. Ἐπιθυμοῦν, ἀλλὰ δὲν προσεγγίζουν Αὐτόν, καθότι ἀκολουθοῦν ἄλλον δρόμον. Πρὸς αὐτοὺς κάνω ἑκκλησίαν: Προσέλθετε πρὸς τὸν Θεὸν μετὰ τὸν νοῦν καὶ μετὰ τὴν καρδίαν καὶ θὰ φωτισθῆτε καὶ δὲν θὰ κατασυχυνθῆτε πλέον ὑπὸ τοῦ ἐχθροῦ, ὁ ὁποῖος παρὰ τὴν ἐξωτερικὴν σας καλὴν κατάστασιν, συνεχῶς ὑπερνικᾷ καὶ κατασχύνει ἐσᾶς τοὺς ἰδίους εἰς τοὺς διαλογισμοὺς καὶ εἰς τὰς κινήσεις τῆς καρδίας σας. Ἡ νοερὰ καὶ καρδιακὴ προσέγγισίς σας πρὸς τὸν Θεὸν θὰ σᾶς παρέχῃ δύναμιν ὑπεροχῆς ἐπὶ τῶν λοιπῶν κινήσεων τῆς ψυχῆς καὶ οὕτω θὰ κατασχύνεται ὁ ἐχθρός, ὅταν ἐπιχειρήσῃ νὰ σᾶς κατασχύνῃ.

39. Τὸ ἐνδιαφέρον σας διὰ τὴν νοερὰν προσέγγισιν πρὸς Κύριον, ἃς τὸ εὐλογήσῃ ὁ Κύριος. Αἰτεῖτε καὶ δοθήσεται ὑμῖν. Αὐτὸς εἶναι ὁ νόμος διὰ κάθε ἐπιθυμοῦντα τὴν πνευματικὴν προκοπὴν καὶ πρόοδον. Ἀκόπως οὐδὲν προσφέρεται. Ἡ βοήθεια τοῦ Θεοῦ εἶναι πάντοτε ἐτοιμὴ καὶ πλησίον, ἀρκεῖ ὁ ἀπογοητευθεὶς ἄνθρωπος νὰ κράξῃ: Κύριε βοήθησον, καθότι καὶ ἡ παραμικρὰ αὐτοπεποίθησις τοῦ ἀνθρώπου εἰς τὰς ἰδίας αὐτοῦ δυνάμεις ἐμποδίζει τὴν ἐπέμβασιν τοῦ Θεοῦ. Ἄς χαρίσῃ, ἃς δώσῃ σὲ σᾶς ὁ Κύριος, πνεῦμα συντετριμμένον καὶ καρδίαν ταπεινὴν.

40. Συμβαίνει νὰ ἐνεργῇται μὲ τὴν χάριν τοῦ Θεοῦ καὶ μόνη της ἡ νοερὰ καρδιακὴ προσευχή, ἡ ὁποία εἶναι πνευματικὴ, διὰ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος κινουμένη. Ὁ προσευχόμενος οὕτως, θέβαια, ἔχει συνείδησιν τῆς προσευχῆς, ὅμως δὲν ἐκτελεῖ αὐτὴν ὁ ἴδιος. Ἡ προσευχή αὕτη ἐνεργεῖται ἀφ' ἑαυτῆς. Τοιαύτη προσευχή εἶναι ἀπόκτημα τῶν τελείως προχωρημένων.

Ἡ προσιτὴ εἰς ὅλους καὶ ἀπαραίτητη κατ' ἀρχὰς προσευχή εἶναι ἐκείνη ποὺ προφέρεται διὰ τοῦ στόματος, καὶ μετὰ τῆς ὁποίας συνδυάζεται ὁ νοῦς καὶ ἡ κίνησις τῆς καρδίας. Ὑπάρχει ἐπίσης καὶ ἄλλη προσευχή, ὅχι προφορικὴ, ὅταν δηλαδὴ ὁ προσευχόμενος συγκεντρωθῇ ἐντὸς τῆς καρδίας του στοχαζόμενος νοερῶς τὸν Θεὸν τὸν ἐνυπάρχοντα ἐντὸς τοῦ ἑαυτοῦ του, ἐνῶ ταυτοχρόνως ἀκολουθοῦν ἀντίστοιχοι ψυχικαὶ καταστάσεις: δηλ. ὁ φόβος τοῦ Θεοῦ καὶ ὁ εὐσεβὴς θαυμασμός Αὐτοῦ, ἐν ὅλῃ τῇ μεγαλοπρεπείᾳ, ἡ πίστις καὶ ἡ ἐλπίς, ἡ ἀγάπη καὶ ἡ ἀφοσίωσις εἰς τὸ θέλημά Του, ἡ συντριβὴ καὶ ἡ ἐτοιμότης διὰ πᾶσαν θυσίαν. Μία τοιαύτη κατάστασις ἔρχεται ὅταν ἐμβαθύνῃ κανεὶς εἰς τὴν συνηθισμένην προσευχὴν μὲ τὸν νοῦν καὶ τὴν καρδίαν του.

Ὅποιος προσεύχεται διὰ μακροῦ χρόνου καὶ καταλλήλως δοκιμάζει ποιαύτας καταστάσεις ἐπὶ τὸ συχνότερον καὶ τέλος εἶναι δυνατόν ἡ κατάστασις αὕτη νὰ γίνῃ μόνιμος καὶ τότε ὀνομάζεται βάδισμα κατ' ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, καὶ εἶναι αὕτη, ἡ ἀδιάλειπτος προσευχή. Αὐτὸ ἐννοεῖ ὁ προφήτης Δαυΐδ, ὅ-

ταν λέγει: «Πρωρώμην τὸν Κύριον ἐνώπιόν μου διαπαντός, ὅτι ἐκ δεξιῶν μου ἐστίν, ἵνα μὴ σαλευθῶ» (Ψαλμ. ΙΕ', 8).

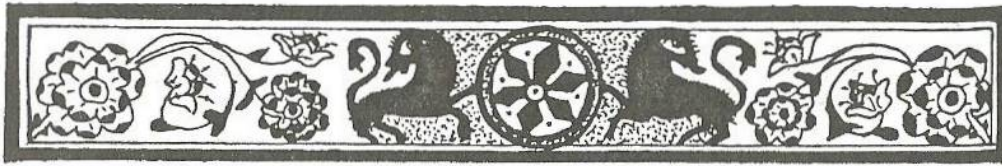
41. Ἡ ἐνέργεια τῆς ὡς ἄνω προσευχῆς ἐντὸς τῆς καρδίας εἶναι διττή: ἐνίοτε αὕτη κατόπιν ἐσωτερικοῦ ἀγῶνος αὐτοσυγκεντρώσεως προσάγει τὸν νοῦν εἰς τὴν καρδίαν καὶ τὸν συνδέει εἰς τὴν ἐπικλήσιν τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ καὶ εἰς τὴν εὐσεβῇ ἐνώπιόν Του στάσιν. Ἐνίοτε πάλιν ὁ νοῦς προηγεῖται, κολληθεὶς τῷ Κυρίῳ ἐν τῇ καρδίᾳ μὲ ἀδιάλειπτον μνήμην τοῦ Θεοῦ. Ἡ πρώτη τυγχάνει κοπιώδους, ἡ δὲ δευτέρα ἰδιοκινήτος. Εἰς τὴν πρώτην περίπτωσιν ἡ προσευχὴ ἐνεργεῖ διὰ τὴν μείωσιν τῶν παθῶν καὶ διὰ τὴν πλήρωσιν τοῦ νοῦς μὲ θείας ἐννοίας, κατόπιν ἐντόνου ἐπικλήσεως τοῦ ὀνόματος τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ μὲ θέρμην καρδίας. Εἰς τὴν δευτέραν περίπτωσιν τὸ Πνεῦμα προσελκύει τὸν νοῦν εἰς τὴν καρδίαν καὶ τὸν ἐγκαθιστᾷ ἐκεῖ εἰς τὰ βάθη τῆς, συγκρατοῦν αὐτὸν ἀπὸ τὰς συνηθισμένας περιπλανήσεις του. Ἐκ τῶν δύο αὐτῶν μορφῶν ἐμφανίσεως τῆς προσευχῆς ὁ νοῦς γίνεται ἐνεργητικὸς καὶ θεωρητικός. Ἐνεργῶν ὁ νοῦς μὲ τὴν βοήθειαν τοῦ Θεοῦ κατ' ἀρχὰς κατανικᾷ τὰ πάθη, μνημονεύων δὲ τοῦ Θεοῦ διαπαντός θεωρεῖ Αὐτὸν ὅσον εἶναι ἀνθρωπίνως δυνατόν.

42. Ὅταν ἡ ἐσωτερικὴ προσευχὴ ἐγκατασταθῇ, ἐν τῇ δυνάμει αὐτῆς, τότε αὕτη καθοδηγεῖ εἰς τὴν ἀποκατάστασιν τῆς ὅλης τάξεως τῆς προσευχῆς, ἐκτελεῖ τὴν ἐξωτερικὴν τάξιν τῆς προσευχῆς καὶ μᾶλλον τὴν συγχωνεύει, μὲ τὴν ἐσωτερικὴν. Ἐκ τούτου ὁ ζῆλος τῆς προσευχῆς ἀναφλέγεται περισσῶς, καθότι τότε συντελεῖται παράδεισος ἐν τῇ ψυχῇ. Ἐὰν δὲ παραμείνητε εἰς τὴν ἐξωτερικὴν μόνον τάξιν τῆς προσευχῆς, τότε κατὰ συνέπειαν θὰ ἐλαττωθῇ ὁ πρὸς τὴν προσευχὴν ζῆλος σας, ἔστω καὶ ἂν ἡ προσευχή σας ἐκτελεῖται πάντοτε μετὰ προσοχῆς καὶ ἐπιγνώσεως.

43. «Ἄλλ' αὐτὸ τὸ Πνεῦμα ὑπερεντυγχάνει ὑπὲρ ἡμῶν σιναγμοῖς ἀλαλήτοις» (Ρωμ. Η', 26). Συμβαίνει ἡ πάσις μας πρὸς προσευχὴν νὰ εἶναι αὕτη ἡ ἰδίᾳ προσευχή, ὅταν ἐπέρχεται εἰς ἡμᾶς καὶ μᾶς ὁδηγεῖ ἀσιγήτως εἰς τὴν προσευ-

χήν, μέχρις ὅτου ἐκφρασθῇ πλήρως. Αὐτὸ θέλει νὰ ἐκφράσῃ καὶ ὁ Ἀπόστολος ἢ κάτι παραπλήσιον. Τὸ περιεχόμενον τῶν τοιούτων σπανίων προσευχῶν καθορίζεται κάπως συγκεκριμένα, ὅμως πάντοτε αὐταὶ διαπνέονται ἀπὸ τὴν πλήρη παράδοσιν τοῦ ἑαυτοῦ μας εἰς τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ, ἐμπιστευόμεναι εἰς τὴν καθοδήγησίν Του, ἐπειδὴ γνωρίζει καλύτερον ἡμῶν τὸ ἰδικόν μας συμφέρον καὶ τὰς ἀνάγκας μας καὶ ἐπιθυμεῖ τὴν μακαριότητά μας, ἄρκεϊ νὰ μὴν ἀντιδρῶμεν ἡμεῖς. Γενικῶς δὲ ὅλαι αἱ προσευχαὶ τῶν Ἀγ. Πατέρων εἶναι πνευματοκίνητοι καὶ δραστικάί.





Β'

Η ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΤΟΥ ΙΗΣΟΥ

44. «Εἶναι δὲ καὶ ἡ τοῦ Κυρίου μας Ἰησοῦ Χριστοῦ σωτηριώδης ἐπίκλησις, περὶ τῆς ὁποίας πολλοὶ ἄλλοι ἐφιλοπόνησαν ἐκ τῶν ὁσίων Πατέρων ἡμῶν, ἀλλὰ καὶ ὁ Χρυσορρήμων πατὴρ ἡμῶν εἰς τρεῖς λόγους ἐδίδαξε περὶ τῆς θείας αὐτῆς προσευχῆς καὶ ὁ τῆς κλίμακος θεοφόρος καὶ Νικηφόρος ἀσκητῆς καὶ Διάδοχος ὁ ἐν ἁγίοις Φωτικῆς ἐπίσκοπος καὶ Συμεὼν ὁ ὁσιος ὁ νέος Θεολόγος καὶ οἱ λοιποὶ ἄλλοι ἐδίδαξαν ἀξίως περὶ τοῦ ἐν αὐτοῖς θείου Πνεύματος: Ἐπειδὴ καὶ ἐν Ἀγίῳ Πνεύματι λέγεται αὐτὴ ἡ προσευχή, καθὼς λέγει ὁ Παῦλος: «οὐδεὶς δύναται εἰπεῖν Κύριον Ἰησοῦν εἰμὴ ἐν Πνεύματι ἁγίῳ» (Α' Κορινθ. ΙΒ', 3). Καὶ ἐπειδὴ ἐκ τοῦ Θεοῦ εἶναι πᾶς ὁ λέγων αὐτήν· «πᾶν γὰρ Πνεῦμα, λέγει, ὃ ὁμολογεῖ Κύριον Ἰησοῦν Χριστὸν ἐν σαρκὶ ἐληλυθότα ἐκ τοῦ Θεοῦ ἐστι» (Α' Ἰωάν. δ' 2). (Περικοπὴ ἀπὸ τὰ ἅπαντα Συμεὼν Θεσσαλονίκης σελ. 239).

45. Ἀδελφοί μου Χριστιανοί, ἅς μὴ νομίζῃ κανεῖς ὅτι μόνον τὰ πρόσωπα τοῦ ἱερατείου καὶ οἱ μοναχοὶ ἔχουν καθῆκον πάντοτε νὰ προσεύχωνται, οἱ δὲ κοσμικοὶ ὄχι. Ὅλοι ἡμεῖς οἱ Χριστιανοὶ ἔχομεν καθῆκον νὰ προσευχώμεθα πάντοτε. Ὁ ἅγιος Γρηγόριος ὁ Θεολόγος διδάσκει ὅτι ὁ Χριστιανὸς ὀφείλει συχνότερον νὰ μνημονεύῃ ἐν προσευχῇ τὸ ὄνομα τοῦ Θεοῦ, παρὰ νὰ ἀναπνέῃ. Καὶ τοῦτο διὰ τῆς νοερᾶς προσευχῆς. Ὅταν εὐρισκώμεθα εἰς σωματικὴν ἐργασίαν, ὅταν βαδίζωμεν,

ὅταν λαμβάνωμεν τροφήν, ὅταν πίνωμεν, δυνάμεθα νὰ προσευχώμεθα νοερῶς προσευχὴν θεάρεστον καὶ ἀληθινήν.

Ὁ ἐξωτερικὸς ἄνθρωπος, ὃς ἐκτελῇ τὰ σωματικὰ καθήκοντα, ἀλλὰ καὶ ὁ ἐσωτερικὸς ὅλος ὃς εἶναι ἀφιερωμένος εἰς τὴν ὑπηρεσίαν τοῦ Θεοῦ καὶ οὐδέποτε νὰ ἀποκάμῃ ἀπὸ τὸ πνευματικὸν τοῦτο ἔργον τῆς νοερᾶς προσευχῆς, ὅπως ἔδωσεν ἐντολὴν ὁ Θεάνθρωπος Ἰησοῦς, ὁμιλῶν εἰς τὸ Εὐαγγέλιον: «σὺ δὲ ὅταν προσεύχῃ, εἴσελθε εἰς τὸ ταμεῖον σου καὶ κλείσας τὴν θύραν σου πρόσευξαι τῷ Πατρὶ σου τῷ ἐν τῷ κρυπτῷ» (Ματθ. ΣΤ', 6). Τὸ ταμεῖον τῆς ψυχῆς εἶναι τὸ σῶμα, αἱ θύραι εἶναι αἱ πέντε ἡμῶν αἰσθήσεις. Ἡ ψυχὴ εἰσέρχεται εἰς τὸ ταμεῖον τῆς, ὅταν ὁ νοῦς δὲν περιφέρεται τῇδε κακεῖσε εἰς τὰ ἔργα καὶ πράγματα τοῦ κόσμου ἢ εἰς αἰσχροὶ καὶ ἐλεεινὰ καὶ ἁμαρτωλὰ (φανταστικά) νοήματα, ἀλλ' εὐρίσκεται ἐντὸς τῆς καρδίας ἡμῶν, μνημονεύων τὸν Ἰησοῦν καὶ ἐπικαλούμενος τὸ ὄνομα τὸ ἅγιον Αὐτοῦ. Τὰ ἁμαρτωλὰ πάθη ὅταν προσβάλλουν τὴν καρδίαν μας, πρέπει νὰ μένουν ἄπρακτα καὶ ἀνενέργητα καὶ νὰ μὴν ἀφήνωμεν αὐτὰ νὰ προσκολλῶνται εἰς τὴν ψυχὴν μας, εἴτε ἔξωθεν προέρχονται ἐκ τῶν αἰσθητῶν καὶ ἐξωτερικῶν πραγμάτων, εἴτε ἐκ τῶν ἔνδοθεν ἡμῶν νοημάτων καὶ αἰσθημάτων. Διότι ὁ ἐχθρὸς τῆς σωτηριώδους προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ καὶ τῆς σωτηρίας μας, ὑποκινεῖ τὰ τοιαῦτα. Ἐκ μὲν τῶν ἐξωτερικῶν πραγμάτων διὰ εἰκόνων, σχημάτων καὶ παραστατικῶν φαντασμάτων, ἐκ δὲ τῶν ἔσωθεν, διὰ πονηρῶν, αἰσchrῶν τῆς σαρκὸς ἡδυπαθῶν νοημάτων καὶ κινημάτων. Σκοπὸς τοῦ δὲ εἶναι νὰ ἀποσπάσῃ τὴν προσοχὴν τοῦ νοός μας εἰς τὰ ἡδυπαθῆ αὐτὰ πονηρὰ θεάματα καὶ μαζὶ μὲ τὸν νοῦν νὰ ἀκολουθήσῃ καὶ ἡ καρδία μας ἐνσυνειδήτως, καὶ ἐν αἰσθήσει νὰ λησιμονήσῃ τὴν τερπνὴν θέαν τοῦ Ἰησοῦ, διὰ τῆς μνήμης του, νὰ ἀφαιρέσῃ καὶ τὴν ἐπικλήσιν τοῦ ὀνόματός Του καὶ οὕτω νὰ μεταβάλλῃ τὴν καρδίαν μας εἰς κόλασιν, αἰσchrὸν καταγῶγιον καὶ κατοικητήριον τῶν δαιμόνων.

Ὅταν, λοιπόν, ἀποκρούσωμεν αὐτὰ διὰ τοῦ ἰσχυροῦ ὀπλου, τοῦ φοβεροῦ ὀνόματος τοῦ Ἰησοῦ, ἡ καρδία καὶ ὁ νοῦς ἡμῶν παραμένουν ἐλεύθερα ἀπὸ κάθε ἐμπάθειαν καὶ διαβο-

λικήν ἐπήρειαν καὶ ἐνόχλησιν, καὶ ἐν εἰρήνῃ ἀταράχως διὰ τῆς κεκρυμμένης νοερᾶς προσευχῆς ἐνώνονται μετὰ τοῦ Θεοῦ καὶ Πατρός του.

46. Νὰ μάθῃς τὴν νοερὰν προσευχὴν τῆς καρδίας, διότι ἡ προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ εἶναι λύχνος εἰς τοὺς νοητοὺς πόδας τῆς ψυχῆς ἡμῶν καὶ ὁδηγητικὸν ἄστρον πρὸς τὸν οὐρανόν, ὅπως διδάσκουν οἱ Ἁγ. Πατέρες. Ἡ προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ (ἀσταμάτητα σιγοκαίουσα εἰς τὸν νοῦν καὶ εἰς τὴν καρδίαν) εἶναι τὸ μαστίγιον κατὰ τῆς σαρκὸς καὶ τῶν κακῶν αὐτῆς ἐπιθυμιῶν (ἰδιαίτερος τῶν πορνικῶν καὶ τῆς γαστριμαργίας). Εἰς τὴν συνήθη προσευχήν: Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ κλπ., μερικοὶ προσθέτουν καὶ «διὰ τῆς Θεοτόκου ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλόν». Μόνη ἡ ἐξωτερικὴ προσευχὴ δὲν ἀρκεῖ. Ὁ Θεὸς ἀκροᾶται καὶ προσέχει εἰς τὸν νοῦν, διότι λέγει εἰς ἅγιος Πατήρ: «Ὁ Θεὸς προσέχει τῷ νοῖ καὶ οὐ τῇ λαλιᾷ». Ὡς ἐκ τούτου ὅσοι δὲν συνενώνουν τὴν ἐξωτερικὴν προσευχὴν μετὰ τῆς ἐσωτερικῆς, ἀποτυγχάνουν τοῦ πραγματικοῦ σκοποῦ τῆς προσευχῆς καὶ μένουν ἄκαρποι. Ὁ Χριστιανὸς ἐκεῖνος ὁ ὁποῖος ἔχει λησμονήσει ἢ ἀγνοήσει τὴν καρδιακὴν καὶ νοερὰν ἄσκησιν τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ στερεῖται τῆς χάριτος καὶ τῆς θείας δυνάμεως κατὰ τῶν παθῶν ποὺ αἰχμαλωτίζουν τὸν ἐσωτερικόν του ἄνθρωπον. Χρειάζεται διὰ τοῦτο νὰ ἔχῃ κανεὶς ἐπιμελῆ ἀπασχόλησιν ἐν τῇ προσευχῇ αὐτῇ. Τὸ νὰ διαβάζῃ τις περὶ τῆς διδασκαλίας τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ εἶναι καλόν. Ἐὰν ὅμως δὲν προχωρήσῃ πρὸς ἀπόκτησιν αὐτῆς, κάμνει χαμένον κόπον. Διότι ὁ σκοπὸς τῆς ἀναγνώσεως εἶναι νὰ πράξωμεν τὰ ὅσα διδασκόμεθα, εἴτε τὰς ἀρετὰς εἴτε τὴν προσευχήν, ἡ ὁποία εἶναι ἡ μήτηρ πασῶν τῶν ἀρετῶν, κατὰ τὸν Ἁγ. Ἰωάννην τῆς Κλίμακος.

47. Διὰ νὰ ἀποτείνεται κανεὶς πρὸς τὸν Κύριον, πρέπει νὰ κατέλθῃ ἡ προσοχὴ τοῦ νοός του εἰς τὴν καρδίαν καὶ ἐκεῖθεν νὰ ἐπικαλῆται Αὐτόν. Ἄν ἐκτελούσαμεν ἀδιαπτότως αὐτὸν τὸν μικρὸν κανόνα, τότε δὲν θὰ ἀνεφύοντο ἐντὸς ἡμῶν σαρκικαὶ ἐπιθυμίαι καὶ ἐμπαθῆ κινήματα, καὶ οἱ διαλογισμοὶ θὰ ἐφυγαδεύοντο διάπαι, ἀφοῦ ἐσταθεροποιούμεθα με

τὸν νοῦν ἐν τῇ καρδίᾳ, θὰ ἰστάμεθα ἐνώπιον τοῦ Κυρίου μετὰ φόβου καὶ εὐσεβοῦς ἀφοσιώσεως.

48. Θὰ ἔχετε ἤδη μελετήσῃ περὶ τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ. Ἀσφαλῶς δὲ τὴν γνωρίζετε ἄρκετὰ καλά. Εἶναι ἡ μόνη ἡ ὁποία δύναται νὰ ἐγκαταστήσῃ εἰς τὸν ἐσωτερικὸν μας κόσμον τὴν ἀπαραίτητον τάξιν, τὴν ἀπαρασάλευτον ἀπὸ τὰς ἐπιδράσεις τῶν ἐξωτερικῶν μεριμνῶν τῶν ἀπασχολουσῶν ἡμᾶς. Εἶναι ἡ μόνη προσευχή, ἡ ὁποία μᾶς βοηθεῖ νὰ ἐργαζώμεθα κατὰ τὴν ὑπόδειξιν τῶν Ἀγ. Πατέρων, δηλ. τὰ χέρια ἐπὶ τῶν σωματικῶν ἔργων, ὁ δὲ νοῦς καὶ ἡ καρδιά ἐπὶ τὸν Θεόν. Ὅταν αὕτῃ ἐμφυτευθῇ εἰς τὴν καρδίαν, τότε δὲν θὰ ὑπάρξουν εἰς τὸ ἐσωτερικὸν μας διακοπαί, ἀλλὰ θὰ βασιλεύῃ ἡ εἰρηνικὴ κατάστασις. Εἶναι ἀδύνατον νὰ ἐφαρμοσθῇ ἄλλη μέθοδος, πῶς συστηματικῇ, διὰ τὴν διατήρησιν μιᾶς μονήμου καταστάσεως δι' ἰδίων ἡμῶν ἐπινοήσεων.

Εἶναι ὅμως δυνατόν νὰ ἐπιτευχθῇ αὕτῃ ἡ κατάστασις καὶ ἐν μέσῳ ποικιλίας ἀναποφεύκτων ἐργασιῶν, τὴν ὁποίαν θὰ προσδώσῃ ἡ προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ, ὅταν ἐμφυτευθῇ αὕτῃ εἰς τὴν καρδίαν. Πῶς ἐμφυτεύεται; Ποιὸς ξέρει! Τὸ γεγονός εἶναι ὅτι ἐμφυτεύεται. Ὁ κοπιᾶζων γνωρίζει τοῦτο καὶ τὸ ἀπολαμβάνει, χωρὶς ὅμως καὶ νὰ γνωρίζῃ τὸ πῶς γίνεται. Ὁ τρόπος εἶναι νὰ κυκλοφορῇς ὡς ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ μὲ ὅσον τὸ δυνατόν συχνὴν ἐπανάληψιν τῆς προσευχῆς αὐτῆς εἰς κάθε εὐκαιρίαν ἀνάπαυλας, καὶ τότε «δοθήσεται ὑμῖν». Ἡ μετὰ ἀπλότητος καὶ προσοχῆς ἀνάγνωσις οἴουδῆποτε θρησκευτικοῦ βιβλίου ἀνακαινίζει καὶ ἀναζωογονεῖ τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ. Συνιστᾶται ὅμως νὰ μελετᾷ κανεὶς περισσότερον βιβλία σχετικὰ μὲ τὴν προσευχὴν γενικῶς.

49. Ὅταν ὑπάρχει ἡ μνήμη τοῦ Θεοῦ καὶ διαφυλάττει αὕτῃ τὸν φόβον τοῦ Θεοῦ ἐν τῇ καρδίᾳ, τότε τὰ πάντα συνεργοῦν εἰς ἀγαθόν. Ὅταν ὅμως ἡ μνήμη ἀπουσιάζει ἢ συντηρεῖται χλιαρῶς ἢ ἄνευ καρδιακῆς αἰσθήσεως καὶ ἀγαπητικῆς διαθέσεως, τότε ἡ πνευματικὴ μας κατάστασις βαίνει ἀνεπιτυχῶς.

50. Ἡ προσοχή ἡ ἐξετάζουσα τὸ τί περιέχει ἡ καρδιά καὶ τί ἐξέρχεται ἀπὸ αὐτὴν, ἀποτελεῖ τὸ κύριον ἔργον τῆς ἐπιμελοῦς χριστιανικῆς ζωῆς. Δι' αὐτῆς τόσον ἡ ἐσωτερικὴ, ὅσον καὶ ἡ ἐξωτερικὴ ἐμφάνισις, λαμβάνει τὴν πρέπουσαν τάξιν. Ἡ ἀσκησις ἐπίσης τοῦ πιστοῦ εἰς τὴν προσευχὴν μετὰ προσοχῆς διαφωτίζει τὸ πῶς ἔχουν τὰ συμβαίνοντα εἰς τὸν ἐσωτερικὸν μας ἄνθρωπον, καθὼς καὶ τὰ ἐμφανιζόμενα ἐξωτερικῶς.

51. Εἶναι δυνατὸν κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῶν ἐξωτερικῶν σου καθηκόντων νὰ μὴν ὑπάρχῃ ἐσωτερικὴ ἐκτέλεσις προσευχῆς, καὶ τότε ἡ πνευματικὴ ζωὴ σου μένει ἄχαρις. Πῶς νὰ τὸ ἀποφύγωμεν; Πρέπει κάθε ἔργον μας νὰ ἐκτελῇται μετὰ προσοχῆς καὶ προσευχῆς. Ἐπίσης πρέπει τὴν καρδίαν μας νὰ τὴν ἐπιστατῇ πάντοτε ὁ διαλογισμὸς περὶ τοῦ Θεοῦ. Ὁ διαλογισμὸς περὶ τοῦ Θεοῦ θὰ εἶναι ἡ θύρα διὰ τῆς ὁποίας ἡ ψυχὴ θὰ εἰσέρχεται εἰς κάθε ἔργον εἰς τὴν ἐνεργὸν ζωὴν. Ὅλη ἡ ἐργασία μας ἐφεξῆς θὰ εἶναι ἐστραμμένη πρὸς τὴν συνεχῆ σκέψιν περὶ τοῦ Θεοῦ ἢ πρὸς τὴν παρουσίαν Του: «ζητήσατε τὸν Θεόν, ζητήσατε τὸ πρόσωπον Αὐτοῦ διαπαντός».

Ἰδοὺ ποῦ εὐρίσκεται ἡ ἐγρήγορσις καὶ ἡ νοερὰ προσευχή: Ὁ Θεὸς εἶναι παντοῦ· διὰ τοῦτο ἀγωνίζου ὥστε ὁ νοῦς σου νὰ εἶναι πάντοτε μαζί Του.

Διὰ τὴν δέσμευσιν τῶν λογισμῶν μας οἱ Γέροντες συνήθιζον εἰς μίαν σύντομον προσευχήν. Μὲ τὴν συνεχῇ ἐπανάληψιν τῆς βραχυλόγου αὐτῆς προσευχῆς, ἐπιτυγχάνεται οὕτως ὥστε αὕτη νὰ κολλᾷ εἰς τὴν γλῶσσαν, ὁ δὲ νοῦς ἐπίσης νὰ προσκολλᾷται καὶ αὐτὸς εἰς τὴν προσευχὴν καὶ δι' αὐτῆς εἰς τὸν περὶ Θεοῦ ἀδιάλειπτον λογισμὸν καὶ δι' αὐτοῦ εἰς τὴν μνήμην τοῦ Θεοῦ, ἡ δὲ μνήμη αὕτη διεγείρει πάλιν τὴν προσευχήν. Ἡ μία ἐνισχύει τὴν ἄλλην. Ἰδοὺ τὸ βάδισμα ἐνῶπιον τοῦ Θεοῦ. Ἡ νοερὰ προσευχὴ εἶναι ἡ ἐν τῇ καρδίᾳ εὐστάθεια τοῦ νοός, ὅθεν ἀναπέμπει τὴν πρὸς Θεὸν προσευχήν του. Νοερὰ δὲ πρᾶξις εἶναι ὅταν ἰστάμενος ὁ νοῦς ἐν τῇ καρ-

δία, μὲ μνήμην Θεοῦ, ἀπομακρύνει δι' αὐτῆς κάθε ἀλλότριον λογισμόν, ὅστις ἐπιχειρεῖ νὰ εἰσέλθῃ εἰς αὐτήν.

52. Κατὰ τὸν Νεῖλον τοῦ Σόρσκ: «διὰ νὰ μὴ ἐκπέσῃς εἰς οἴησιν ἢ πλάνην κατὰ τὴν νοερὰν προσευχήν σου, νὰ μὴ ἐπιτρέπῃς εἰς σεαυτὸν οὐδεμίαν παράστασιν φανταστικὴν, μορφὴν ἢ δῆθεν ὀπτασίαν. Καθότι αἱ τοῦ νοὸς ἰσχυραὶ πτήσεις (φαντασιώσεις) καὶ ἄλλαι τινὲς κινήσεις ἐνυπάρχουν κατ' αὐτὴν πάντοτε, ὅμως ὑπερνικῶνται μόνον διὰ τῆς θείας χάριτος τοῦ Ἀγ. Πνεύματος εἰς ὅσους κατέκτησαν διὰ τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ τὴν σταθερότητα τοῦ νοός».

53. Κάποιος ἀδελφός, ὀνόματι Ἰωάννης, ἦλθεν ἀπὸ μίαν παραθαλασσίαν χώραν πρὸς τὸν μεγάλον ἁγ. Πατέρα Φιλήμονα καὶ προσέπεσεν εἰς αὐτὸν λέγων: «Τί νὰ κάνω, Πάτερ μου διὰ νὰ σωθῶ; Ἐγὼ βλέπω πὺς ὁ νοῦς μου ἀφαιρεῖται καὶ περιφέρεται ἐδῶ καὶ ἐκεῖ, ὅπου δὲν πρέπει». Ὑστερα ἀπὸ ὀλίγην σιωπὴν ὁ ἅγιος Πατὴρ ἀπήντησεν: «Ἡ ἀδυναμία αὕτη εἶναι τῶν ἔξω καὶ μὴ ἐχόντων ἐσωτερικὴν προσευχήν, καὶ μένει ἐντὸς σου, διότι δὲν ἀπέκτησες ἀκόμη τὸν τέλειον πόθον πρὸς τὸν Θεόν, ἐφ' ὅσον ἀκόμη δὲν ἐγεννήθη ἐν τῇ ψυχῇ σου ἡ θερμὴ τῆς ἀγάπης καὶ τῆς ἐπιγνώσεως Αὐτοῦ». Ὁ ἀδελφός πόλιν ἠρώτησεν: «Ὅμως τί νὰ κάμω;». «Πήγαινε», ἀπάντησε ὁ Πατὴρ, «καὶ νὰ ἔχῃς ἐντός σου τὴν κεκρυμμένην ἄσκησιν, ἡ ὁποία θὰ καθάρισῃ τὸν νοῦν σου». Ὁ ἀδελφός μὴ ἀντιληφθεὶς, ἐπερώτησε τὸν ἅγιον Πατέρα: «Τί εἶναι ἡ κεκρυμμένη ἄσκησις;». «Πήγαινε», ἀπήντησε πάλιν, «καὶ ἐπαγρύπνησον ἐν τῇ καρδίᾳ σου, εἰς τὸν νοῦν δὲ νὰ εἶσαι ἄγρυπνος μετὰ φόβου καὶ τρόμου καὶ λέγε πάντοτε: Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με! Οὕτω καὶ ὁ μακάριος Διάδοχος ὑπεδείκνυε εἰς τοὺς ἀρχαρίους νὰ κάμουν ἀρχήν». Ὁ ἀδελφός ἀπεμακρύνθη καὶ μὲ τὴν βοήθειαν τοῦ Θεοῦ καὶ μὲ τὰς προσευχὰς τοῦ ἁγίου Πατρὸς ἡσκήθη εἰς τὴν σιωπὴν καὶ ἐγεύθη τῆς γλυκύτητος τῆς ἐργασίας ταύτης, ὅμως ἐπ' ὀλίγον χρόνον. Ὅταν ἀμέλησε τὴν ἐργασίαν αὐτὴν καὶ δὲν ἀγρυπνοῦσε, ὥστε νὰ ἐκτελῇ αὐτὴν καὶ νὰ προσεύχεται, παρουσιάσθη πάλιν εἰς τὸν Γέροντα καὶ τοῦ διηγήθη τὰ συμβάντα. Ὁ δὲ Γέ-

ρων τοῦ εἶπε: «Ἴδού, ἐδιδάχθης τὴν στενότητα τῆς σιωπῆς καὶ τῆς ἐσωτερικῆς ἀσκήσεως καὶ τὴν γλυκύτητα αὐτῆς. Λοιπὸν, ἔχε ἐντὸς τῆς καρδίας σου τὸ ἐξῆς: εἴτε δέχεσαι τροφήν καὶ ποτὸν (ὔδωρ), εἴτε συνομιλεῖς, εἴτε εὐρίσκεισαι ἐντὸς τοῦ κελλίου σου ἢ καθ' ὁδόν, νὰ μὴν ξεχνᾷς νὰ προφέρῃς μὲ προσεκτικὸν νοῦν τὴν ὡς ἄνω προσευχήν, νὰ μελετᾷς ψαλμοὺς καὶ προσευχάς. Ἀκόμη καὶ κατὰ πᾶσαν ἀνάγκην σου νὰ μὴν ἀφήνῃς τὸν νοῦν σου ἄργόν, ἀλλὰ μυστικῶς νὰ ἀσχολῇσαι καὶ νὰ προσεύχεσαι. Πάντοτε, καὶ πρὸ τοῦ ὕπνου καὶ μετὰ, εἴτε συνομιλῶν μετὰ τῶν ἀδελφῶν σου, διατήρει τὴν καρδίαν σου εἰς τὴν μυστικὴν καὶ νοερὰν ἀπασχόλησιν, μὲ ψαλμοὺς ἢ καὶ μὲ τὴν προσευχήν: Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με!».

54. Κατὰ τὴν διεργασίαν τῆς νοερᾶς προσευχῆς τὰ λόγια καὶ αἱ σκέψεις ἐλαττοῦνται, ἀλλ' ὅχι ἐπειδὴ τὸ θέλεις ἐσύ, ἀλλ' ἐπειδὴ αὐτὸ γίνεται διὰ τῆς χάριτος. Ἡ νοερὰ προσευχὴ μεταβάλλεται εἰς τὴν καρδιακὴν ἢ τὴν «νοοκαρδιακὴν». Ἡ ἐμφάνισίς της εἶναι ταυτόχρονος μετὰ τῆς ἐμφανίσεως τῆς θερμῆς τῆς καρδίας. Ἡ «νοο-καρδιακὴ» προσευχὴ δύναται νὰ ἐγκατασταθῇ βαθέως εἰς τὴν καρδίαν καὶ εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν νὰ ἴστασαι ἄνευ λέξεων καὶ ἄνευ λογισμῶν ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, μετ' εὐσεβοῦς καὶ ἀγαπητικῆς πρὸς Αὐτὸν ἡκεσίας. Τοῦτο εἶναι τὸ αὐτὸ μὲ τὴν ἐσωτερικὴν ἔλξιν πρὸς προσευχὴν ἢ τὴν ἐπενέργειαν τοῦ πνεύματος τῆς προσευχῆς. Ὅλα αὐτὰ ὅμως δὲν εἶναι ἀκόμη ἐκείνη ἡ θεωρητικὴ προσευχή, ἡ ἀνωτέρα κατάστασις τῆς προσευχῆς, ἡ ἐνίοτε ἐμφανιζομένη εἰς τοὺς ἐκλεκτοὺς τοῦ Θεοῦ.

55. «Ὁ χριστιανὸς ὀφείλει, εἴτε τρώγει, εἴτε πίνει, εἴτε κάθεται, εἴτε ὑπηρετεῖ, εἴτε βαδίζει καθ' ὁδόν, ἢ ὁ,τιδήποτε ἄλλο κάμνει, ἀδιακόπως νὰ προφέρῃ: Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με! Ὡς τὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ, κατερχόμενον εἰς τὰ βάθη τῆς καρδίας, ταπεινώσῃ τὸν ὄφιν, τὸν αἰχμαλωτίσαντα τὰς δυνάμεις τῆς καρδίας, τὴν δὲ ψυχὴν σώσῃ καὶ ζωοποιήσῃ. Πάντοτε δηλονότι ἔχε ἐν τῇ καρδίᾳ σου τὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ, ἵνα καταπῇ ἡ καρδία τὸν Κύριον καὶ ὁ Κύριος τὴν καρδίαν, καὶ γίνουιν τὰ δύο ἓν. Μὴν ἀποχωρί-

ζετε τὴν καρδίαν ὑμῶν ἀπὸ τοῦ Κυρίου, ἀλλὰ νὰ εὐρίσκεσθε μαζί Του καὶ νὰ διατηρῆτε τὴν καρδίαν πάντοτε μὲ τὴν μνήμην τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ, ἕως ὅτου τὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου ἐμφυτευθῇ ἐντὸς τῆς καρδίας ὥστε οὐδὲν ἄλλο νὰ συλλογίζεται παρὰ μόνον νὰ μεγαλυνθῇ ὁ Χριστὸς εἰς ἡμᾶς».

56. Ὡς ἐκ τούτου μετὰ πολλῆς σοφίας διδάσκουν οἱ ἑνδοξοὶ καθοδηγηταὶ καὶ διδάσκαλοι, διὰ τοῦ ἐν αὐτοῖς ζῶντος Πνεύματος Ἁγίου, τόσον εἰς ἡμᾶς ὅσον καὶ περισσοτέρως εἰς ἐκείνους, οἵτινες ἐπεθύμουν τὸ στάδιον τῆς θεοσυστάτου ἡσυχίας, ἀφιερῶσαντες ἑαυτοὺς τῷ Θεῷ καὶ ἀναχωρήσαντες ἐκ τοῦ κόσμου, τὸ φρονίμως σιωπᾶν καὶ κυρίως, πρὸ πάσης ἄλλης ἐργασίας νὰ ἐπικαλοῦνται τὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου καὶ τὸ ἔλεος Αὐτοῦ μὲ ἀκλόνητον ἐλπίδα. Διότι ὅπως κατὰ τὴν ἀπουσίαν Αὐτοῦ συρρέει πρὸς ἡμᾶς κάθε κακὸν καὶ βλαβερόν, τὸ ὁποῖον δὲν ἀφήνει θέσιν δι' ὅ,τι ὠφέλιμον τῇ ψυχῇ, οὕτω καὶ ἡ ἐπίκλησις τοῦ ὀνόματος Κυρίου ἀποδιώκει κάθε ἀντίθετον, πληροῦται δὲ ἡ ψυχὴ ἀγαθῶν καὶ τὰ πάντα εἶναι δυνατὰ καὶ προσιτὰ εἰς ἡμᾶς, ὅπως ἀνήγγειλεν ὁ Κύριος: «ὁ μένων ἐν ἐμοὶ καὶ ἐγὼ ἐν αὐτῷ οὗτος φέρει καρπὸν πολύν, ὅτι χωρὶς ἐμοῦ οὐ δύνασθε ποιεῖν οὐδέν» (Ἰωάν. ΙΕ', 5).

57. Τί ἐπιδιώκεται διὰ τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ; Ἐπιδιώκεται ἵνα ἀναφθῇ ἐν τῇ καρδίᾳ ἡμῶν τὸ εὐλογημένον πῦρ καὶ ἵνα ἀρχίσῃ ἡ ἀδιάλειπτος προσευχή, διὰ τῆς ὁποίας ἐκδηλοῦται ἡ παρουσία τῆς θείας χάριτος. Πρέπει νὰ γνωρίζη τις ὅτι διὰ τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ ἡ ἐνυπάρχουσα ἐν τῇ καρδίᾳ σπίθα τῆς θείας χάριτος αὐξάνει εἰς φλόγα. Ἡ ἰδίᾳ ὁμως προσευχὴ δὲν προσφέρει τὴν σπῖθαν, ἀλλὰ συντελεῖ μόνον εἰς τὴν αὐξησιν αὐτῆς. (Διότι ἡ σπῖθα αὕτη ἐναπετέθη ἐν τῇ καρδίᾳ διὰ τοῦ ἁγίου Βαπτίσματος καὶ διαμένει ἐν αὐτῇ αὐξανομένη ἢ ἐλαττουμένη κατὰ τὴν κατάστασιν καὶ ἀναλογίαν τῶν παθῶν ἢ τῶν ἀρετῶν).

Διὰ ποίου τρόπου συντελεῖ εἰς τοῦτο; Διὰ τῆς συγκεντρώσεως τοῦ νοός, οὕτω δὲ παρέχει τὴν δυνατότητα νὰ ἴσταται κανεὶς ἐνώπιον τοῦ Κυρίου καὶ νὰ διαμένῃ ἐν τῇ παρουσίᾳ Αὐτοῦ. Κυρίως εἰπεῖν, ἡ σπάσις καὶ ἡ πορεία ἐνώπιον τοῦ

Θεοῦ, μετὰ βοῆς πρὸς Αὐτὸν ἐκ καρδίας. Ἔτσι ἔκαμνε ὁ ἅγιος Μάξιμος ὁ Καυσοκαλυβίτης. Ἔτσι ἄς κάμνουν καὶ ὅλοι ὅσοι ἐπιζητοῦν τὸ εὐλογημένον πῦρ καὶ ἄς μὴ περιορίζωνται μόνον εἰς τὰς λέξεις καὶ τοὺς ἐξωτερικοὺς τρόπους τῆς προσευχῆς. Ὁ Θεὸς ἐπιβλέπει εἰς τὴν καρδίαν! Ἐν προκειμένῳ ὁμιλῶ κατὰ τῆς συνηθείας μερικῶν, οἱ ὅποιοι ἀδιαφοροῦν ἐντελῶς περὶ τῆς καρδιακῆς προσευχῆς. Οἱ ἐν λόγῳ ἐνδιαφέρονται μόνον διὰ τὰς λέξεις καὶ τὴν στάσιν τοῦ σώματος, καὶ μετρῶντες πρὸς τοῦτο ὠρισμένον ἀριθμὸν κομβοσχοινίων, ἐπαναπαύονται ἐπ' αὐτῶν μετὰ σχετικῆς ἐπάρσεως καὶ κατακρίσεως ἐκείνων, οἱ ὅποιοι παρακολουθοῦν τὰς κανονικὰς ἀκολουθίας ἐν τῷ Ναῷ. Μερικοὶ διέρχονται ὀλόκληρον τὴν ζωὴν των, μὲ αὐτὸν τὸν μὴ ἐσωτερικὸν — καρδιακὸν τρόπον, μένοντες ἀεὶ κενοὶ τῆς θείας χάριτος. Ἐὰν μὲ ἐρωτήσουν: πῶς νὰ ἐκτελῇ ὁ ἄνθρωπος τὴν προσευχήν, θὰ ἀπαντήσω: συνήθιζε νὰ πορεύεσαι ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ καὶ νὰ διατηρῇς τὴν μνήμην Του. Διὰ τὴν ἐνίσχυσιν τῆς τελευταίας (μνήμης) διάλεξε μερικὰς προσευχὰς τοῦ Ἰησοῦ καὶ συχνὰ ἐπαναλαμβάνανε αὐτὰς μὲ τὰς ἀντιστοίχους σκέψεις καὶ κατάνυξιν. Βαθμηδὸν θὰ φωτίζεται ὁ νοῦς καὶ θὰ θερμαίνεται ἡ καρδία. Τέλος, θὰ ἀναφλεγῇ ἐν τῇ καρδίᾳ σου ἡ σπῖθα τοῦ Θεοῦ, ἡ ἀκτὶς τῆς θείας χάριτος. Ἐκ Θεοῦ τὸ δῶρον! Τότε δύνασαι νὰ περιορισθῇς εἰς τὴν προσευχήν τοῦ Ἰησοῦ καὶ δι' αὐτῆς νὰ αὐξήσῃς τὴν σπῖθα εἰς φλόγα. Αὐτὸς εἶναι ὁ ἀσφαλὴς καὶ καρποφόρος δρόμος.

58. Αὐτὸ ἀκριβῶς περιτράνως ἐπιβεβαιοῦται εἰς τὴν συνήθη ἐμπειρίαν τῆς εὐσεβοῦς ζωῆς διὰ τὴν ἀπόκτησιν τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ. Ἡ προσευχὴ αὕτη ἀποτελεῖται ἀπὸ ὀλίγας μόνον λέξεις, ἀλλὰ περικλείει ἐν τῇ δυνάμει αὐτῆς πάσας τὰς προσευχὰς. Παλαιόθεν ἀνεγνωρίσθη ὑπὸ τῶν Πατέρων ὅτι ἡ ἀποκτηθεῖσα διὰ κόπων προσευχὴ αὕτη ἀντικαθιστᾷ δι' ἑαυτῆς ὅλα τὰ εὐχολόγια καὶ προσευχητάρια. Ὑπάρχει κανεὶς ἄραγε ἐκ τῶν ζηλωτῶν τῆς σωτηρίας, ὅστις ἀγνοεῖ τὴν προσευχήν τοῦ Ἰησοῦ; Μεγάλῃ ἡ δύναμις τῆς προσευχῆς αὐτῆς, κατὰ τοὺς Πατέρας. Ἐν τούτοις ἐκ τῶν ἀ-

ποκτησάντων τὴν προσευχὴν ταύτην, ὀλίγοι μόνον μετέχουν πλήρως τῆς ἐν λόγῳ δυνάμεως, ὀλίγοι μόνον μεταλαμβάνουν τῶν καρπῶν αὐτῆς. Διατί; Διότι θέλουν νὰ πιστεύουν ὅτι ἀνήκει εἰς τὰς ἰδίας αὐτῶν προσπαθείας τὸ ἀπόκτημα καὶ ὅχι ἐκ τῆς δωρεᾶς τοῦ Θεοῦ, ἐνῷ ἀναντιρρήτως ἀποτελεῖ ἔργον τῆς χάριτος τοῦ Κυρίου. Θὰ ἡδύνατο ἴσως κανεὶς ὑπερβολικῶς νὰ κοπιᾷζη προσευχόμενος δι' ἰδίων δυνάμεων. Θὰ ἡδύνατο ἀκόμη νὰ ἐπιτύχῃ μερικὴν καταπράυνσιν τῶν διαφόρων δεινῶν διαλογισμῶν, καὶ ἀκόμη θέρμην τινὰ ἐν τῇ καρδίᾳ, ἀλλὰ ὅλα αὐτά, κατὰ τὸν Γέροντα Νικηφόρον (μονάζοντα) τῆς «Φιλοκαλίας», ἀποτελοῦν τὸν καρπὸν τῶν ἰδίων ἡμῶν προσπαθειῶν καὶ μόνον. Ἄν σταματήσῃ κανεὶς ἕως ἐδῶ, σημαίνει ὅτι ἱκανοποιεῖται οὗτος μὲ τὸ ἴδιον κατόρθωμα, νομίζων ὅτι κάτι ἤδη κατέχει, ἐνῷ εἰς τὴν πραγματικότητα τὴν ἐν χάριτι αὐτενεργοῦσαν προσευχὴν δὲν ἔχει. Αὐτὸ συμβαίνει μὲ ὅσους συνηθίζουν εἰς τὴν ἐν λόγῳ προσευχὴν κατὰ δύναμιν, νομίζοντες ἐξ οἰήσεως ὅτι τὸ πᾶν αὐτῆς κατέλαβον, ἱκανοποιημένοι ἀπὸ τὰς πρώτας καταβολὰς τῆς ἐνεργείας ταύτης, διὰ τοῦτο καὶ διακόπτουν τὴν περαιτέρω ἀναζήτησιν. Ὅσοι ὁμῶς ἀπέκτησαν τὴν ἐνσυνείδητον καὶ κατ' αἴσθησιν ψυχῆς οὐσίαν τῆς προσευχῆς, δὲν παύουν τὸν ἀγῶνα διὰ τὴν συνεχῆ προαγωγὴν των. Βλέποντες ὁμῶς ὅτι παρὰ τοὺς κόπους των, συμφώνως πρὸς τὰς ὁδηγίας τῶν Γερόντων ὀλίγοι ἐκ τῶν ἀναμενομένων καρπῶν ἔρχονται, ἀποβάλλουν κάθε ἐμπιστοσύνην εἰς τὰς προσωπικὰς των προσπαθείας καὶ ἀναθέτουν εἰς τὸν Θεὸν πᾶσαν τὴν ἐλπίδα αὐτῶν. Ὅταν συμβῇ αὐτό, τότε καὶ μόνον ἀνοίγεται ἡ δυνατότης τῆς ἐνεργείας τῆς Θ. Χάριτος, ἡ ὁποία ἔρχεται, ὅταν θέλῃ, καὶ προσλαμβάνει τὴν προσευχὴν καὶ ἡ προσευχή προσκολλᾶται ἐν τῇ καρδίᾳ. Τότε, καθὼς λέγουν οἱ Γέροντες, ἐνῷ ἡ ἐξωτερικὴ ἐμφάνισις φαινομενικῶς εἶναι ἡ ἰδία, ἡ ἐσωτερικὴ ὁμῶς κατάστασις ἡλλοιώθη προσλαβοῦσα πνευματικὴν δύναμιν.

Ὅτι ἐλέχθη ἀνωτέρω μὲ τὴν ἐν λόγῳ προσευχήν, ἔχει σχέσιν καὶ εἰς πᾶσαν ἐκδήλωσιν πνευματικῆς ζωῆς. Ἀναλογισθῆτε π.χ. ἓνα θυμῶδη ἄνθρωπον καὶ ὑποθέσατε ὅτι οὗτος ἐζήλωσε τὴν ἀπαλλαγὴν τοῦ ἀπὸ τὸν θυμὸν καὶ ζητεῖ τὴν ἀπό-

κτησιν τῆς πραότητος. Εἰς τὰ ἀσκητικὰ βιβλία ὑπάρχει ὑπόδειξις περὶ τοῦ πῶς πρέπει νὰ ὀδηγῇται κανεὶς πρὸς τοῦτο. Ὁ ὑποτιθέμενος ἄνθρωπος ἀρχίζει τὸν ἀγῶνα καθ' ὑπόδειξιν. Ἔως ποῦ θὰ φθάσῃ ὅμως μὲ τὰς ἰδίας αὐτοῦ δυνάμεις; Ὅχι, βεβαίως, πέραν τοῦ κλεισίσματος τοῦ στόματός του κατὰ τὴν ὥραν τοῦ θυμοῦ καί, ἴσως εἰς ποιάν τινα μετρίασιν τοῦ θυμοῦ γενικῶς. Ὅμως εἰς τὴν πλήρη ἐξάλειψιν τοῦ θυμοῦ του καὶ τὴν ἐδραίωσιν ἐν τῇ καρδίᾳ του τῆς πραότητος, οὐδέποτε θὰ φθάσῃ οὗτος μὲ τὰς ἰδίας του δυνάμεις. Τοῦτο θὰ συμβῇ μόνον, ὅταν ἔλθῃ ἡ θεία χάρις καὶ φέρῃ εἰς τὴν καρδίαν τὴν πραότητα. Οὕτω συμβαίνει καὶ διὰ τὴν ἐξάλειψιν παντὸς ἄλλου πάθους καὶ τὴν ἀπόκτησιν τῆς ἀντιστοίχου ἀρετῆς. Οἶον· δῆποτε καρπὸν ἂν ζητήσῃς ἐν τῇ πνευματικῇ σου ζωῇ, ἀγωνίζου, ζήτησον, ὅμως μὴν ἀναμένης ἀπὸ τὴν ἰδίαν σου προσπάθειαν τὸ πᾶν, ἀλλὰ ἀνάθεσον τὸν κόπον σου εἰς τὸν Κύριον χωρὶς οὐδὲν μερίδιον διὰ τὴν σεαυτοῦ ἰκανότητα καὶ ὁ Κύριος θὰ δώσῃ καρπὸν (Ψαλ. ΙΣΤ', 6). Προσεύχου: «θέλω, ἀναζητῶ, ἀλλὰ ζώωσόν με Ἐσὺ διὰ τῆς δικαιοσύνης Σου». Ὁ Κύριος καθώρισε: «χωρὶς ἐμοῦ οὐ δύνασθε ποιεῖν οὐδέν» (Ἰωάν. ΙΕ', 5). Ὁ νόμος οὗτος εἶναι ἀπαρασάλευτος. Ἐὰν ἐρωτήσουν: τί πρέπει νὰ κάμω διὰ νὰ ἀποκτήσω αὐτὴν ἢ ἐκείνην τὴν ἀρετὴν; Ὑπάρχει μία ἀπάντησις: νὰ ἐπικαλῆσαι τὸν Κύριον καὶ Αὐτὸς θὰ ἀποδώσῃ τὸ αἰτούμενον.

59. Τώρα, λοιπόν, θὰ γράψω διὰ τὸν τρόπον, μὲ τὸν ὁποῖον πυρπολεῖται ἢ θερμαίνεται ἡ καρδιά. Ἀναλογισθῆτε πῶς παράγεται τὸ φυσικὸν πῦρ: διὰ τῆς προστριβῆς δύο τεμαχίων ξύλων (κατὰ πρωτόγονον τρόπον), ἢ διὰ τῆς θερμάνσεως εὐφλέκτου τινὸς ὕλης ὑπὸ τῆς ἀμέσου ἐπιδράσεως τῶν ἀκτίνων τοῦ ἡλίου. Ἀκριβῶς καὶ ὁ τρόπος πρὸς ἀπόκτησιν τῆς πνευματικῆς θερμῆς εἶναι παραπλήσιος. Οἱ κόποι, οἱ μόχθοι, τὸ καρδιακὸν πένθος, τὰ καρδιακὰ δάκρυα διὰ τὰς ἀμαρτωλὰς μας πράξεις, ὁ καρδιακὸς πόνος πρὸς ἀναζήτησιν, ἐν τῇ καρδίᾳ, τοῦ Κυρίου καὶ ἡ μελέτη γύρω ἀπὸ τὸ νόημα τῆς ἐκζητήσεως Αὐτοῦ, ἵνα ἀποκαλυφθῇ ἐκεῖ (ἐν τῇ καρδίᾳ), ἡ ἔμπονος καὶ ἔμμονος ἐργασία τῆς ἀσκήσεως ταύτης ἐφέλ-

κει τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ πρὸς τὴν θείαν θέρμην. Ἡ διὰ τῶν ἀκτίνων τοῦ ἡλίου ἐπίδρασις εἶναι ἢ νοερὰ προσευχὴ πρὸς τὸν Θεόν. Εἶναι βεβαίως δυνατόν διὰ τῶν κόπων τῆς ἀσκητικῆς ἀθλήσεως νὰ ἐμφανισθῇ ἢ ἐν λόγῳ θέρμη τῆς καρδίας, ὅμως πολὺ βραδέως, ἐφ' ὅσον οἱ κόποι μένουν μόνοι. Ἡ ὁδὸς αὕτη ἔχει καὶ διάφορα ἐμπόδια ἐκ τοῦ ἐχθροῦ, ἀντιδράσεις καὶ ἀργοπορίας. Ὡς ἐκ τούτου οἱ ζηλωταὶ τῆς σωτηρίας, ἔμπειροι εἰς τὴν πνευματικὴν ζωὴν, ἀρχαιοθὲν καὶ θεία ἐμπνεύσει ἀνεκάλυψαν, παρὰ πὰς δυσκολίας, καὶ παρέδωσαν πρὸς χρῆσιν ὅλων μίαν ἄλλην μέθοδον διὰ τὴν ἀπόκτησιν τῆς θερμῆς τῆς καρδίας, ἀπλουστέραν μὲν καὶ εὐκολωτέραν φαινομενικῶς, ὅμως ὅχι ὀλιγότερον δύσκολον, ἣτις ὁδηγεῖ συντομώτερον εἰς τὸν σκοπόν. Ἡ μέθοδος αὕτη εἶναι ἐκτέλεσις τῆς νοερᾶς προσευχῆς πρὸς τὸν Κύριον. Αὕτη συνίσταται εἰς τὰ ἑξῆς: στάσου διὰ τοῦ νοὸς καὶ τῆς προσευχῆς σου εἰς τὴν καρδίαν σου, μὲ τὴν πεποίθησιν ὅτι ὁ Κύριος εἶναι ἐν τῇ καρδίᾳ σου καὶ σὲ προσέχει, ἀπηύθυνε πρὸς Αὐτὸν μετὰ κατανύξεως καὶ ἀγαπητικῆς ἐγκαρδίου διαθέσεως τὰ ἑξῆς: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλόν», καὶ νὰ ἐπαναλαμβάνῃς αὐτὴν ἀδιαλείπτως ὅπουδῆποτε καὶ ὅποτεδῆποτε ἀπὸ τὴν ὥραν ποὺ θὰ ἀνοίξῃς τοὺς ὀφθαλμούς σου, τὸ πρωῒ, ἕως τὸ βράδυ ποὺ θὰ κατακλιθῇς πάλιν. Ἡ μέθοδος αὕτη εἶναι ἀκριβῶς ὅ,τι καὶ ἡ εὐφλεκτος ὕλη ὑπὸ τὰς ἀκτίνας τοῦ ἡλίου, καθότι ἐν προκειμένῳ ὁ προσευχόμενος ἐκτίθεται ὑπὸ τὸ ὄμμα τοῦ Κυρίου, ὅστις εἶναι καὶ νοητὸς Ἡ-λιος. Πρέπει νὰ γνωρίζῃς ὅτι οἱ καρποὶ ἐκ τῆς προσευχῆς ταύτης ἔρχονται τότε, ὅταν ἡ προσευχὴ αὕτη ἐμβολιασθῇ καὶ διεκδύσῃ εἰς τὴν καρδίαν. Πρὸς τοῦτο, διὰ τὴν ἀφομοίωσίν της, χρειάζεται ὁ σχετικὸς καὶ ἀπαραίτητος κόπος, καθὼς καὶ ἡ ἀφιέρωσις δι' αὐτὴν εἰδικῶς, ὠρισμένου χρόνου, πρωῒ καὶ βράδυ.

Ὅταν ἐκτελεσθοῦν ὅλα αὐτὰ μὲ ἐπιμέλειαν, ἀόκνως καὶ χωρὶς παράλειψιν, ἐλεήμων ὁ Κύριος! Τότε θὰ ἀνάψῃ τὸ μικρὸ ἐκεῖνο φῶς, ἡ θέρμη τῆς καρδίας, ἐντὸς ἡμῶν, καὶ θὰ πληροφορῇ περὶ τῆς ἀσφαλοῦς ἐσωτερικῆς ζωῆς εἰς τὰ ἐνδότατα τῆς ὑπάρξεως ἡ, μὲ ἄλλους λόγους, τὸ φῶς ἐκεῖνο θὰ μαρτυ-

ρῇ περὶ ἐγκαταστάσεως τοῦ Κυρίου ἐντός σας. Τὸ χαρακτηρι-
ριστικὸν γνῶρισμα τῆς ἐγκαταστάσεως αὐτῆς, ὅταν δηλονότι
ἀποκαλύπτεται εἰς τὰ ἔγκατα τῆς καρδίας ἡ Βασιλεία τοῦ
Θεοῦ ἢ ὅπερ τὸ αὐτό, ὅταν ἀνάψῃ τὸ παντοτινὸν (μόνιμον)
πνευματικὸν φῶς ἐν τῇ καρδίᾳ ἐκ τῆς σχέσεώς μας πρὸς τὸν
Θεόν, εἶναι ἡ «ἐσωπαραμονή», καθ' ἣν ὁ ἄνθρωπος ἐν αἰσθή-
σει καὶ ἐπιγνώσει συγκεντρωμένος εἰς τὴν καρδίαν του, ἴστα-
ται ἐνώπιον τοῦ προσώπου τοῦ Κυρίου, ἀποκαλύπτων ἐνώ-
πιόν Του τὰ αἰσθήματά του. Περισσότερως δὲ προσπίπτει ἐ-
νώπιόν Του, ἐν ταπεινώσει καὶ μετανείᾳ μετὰ τῆς προση-
κούσης ἐτοιμότητος ἀναθέτων πᾶσαν τὴν ζωὴν που εἰς τὴν ὑ-
πηρεσίαν Αὐτοῦ Μόνου. Ἡ κατάστασις αὕτη μένει σταθερὰ
καθ' ἐκάστην καὶ καθ' ὅλας τὰς ὥρας ἐργασίας, ἤτοι τῶν ἐ-
ξωτερικῶν ἀπασχολήσεων, ἀπὸ τῆς στιγμῆς τῆς ἐγέρσεως
ἐκ τῆς κλίνης, καὶ δὲν ὑποχωρεῖ μέχρις οὔτου ὁ ὕπνος τὴν ἐ-
σπέραν σκεπάσῃ τὰ βλέφαρα. Μὲ τὴν λειτουργίαν τοῦ νόμου
τῆς θείας δικαιοσύνης ἐν τῇ συνειδήσει, καταπαύει ὅλη ἐ-
κείνη ἡ κατάστασις τῆς ψυχῆς, ἡ ὁποία ἐπεκράτει εἰς
τὸ ἐσωτερικόν μας μέχρι τοῦδε, κατὰ τὴν περίοδον τῶν
ἀναζητήσεων ἢ κατὰ τὴν μεταβατικὴν κατάστασιν τῆς ἀ-
ναμονῆς, ὅπως τὴν ὀνομάζει ὁ Σπεράνσκυ. Ἡ ἀσυγκράτη-
τος περιφορὰ τῶν λογισμῶν καταπαύει. Ἡ ἀτμόσφαιρα τῆς
ψυχῆς καθαρίζει καὶ μένει ἀνέφελος πλέον. Μοναδικὴ σκέψις
παραμένει ἡ μνήμη τοῦ Θεοῦ. Ἐντεῦθεν ἡ φωτεινότης τοῦ
ὅλου ἐσωτερικοῦ μας. Ὅλα ἐντὸς τῆς ψυχῆς εἶναι καθαρὰ καὶ
κάθε ἐσωτερικὴ κίνησις γίνεται ἀντιληπτὴ καὶ ἐπακριβῶς δια-
κρίνεται καὶ ἐλέγχεται πρὸ τοῦ νοεροῦ φωτός, τοῦ ἐξερχομέ-
νου ἐκ τοῦ προσώπου τοῦ Κυρίου.

Ὡς ἐκ τούτου κάθε κακὸς λογισμὸς καὶ ἀπαράδεκτον
αἶσθημα, ποὺ θὰ ἐπεχειρεῖ νὰ προσκολληθῇ εἰς τὴν καρδίαν,
συναντᾷ ἀντίστασιν καὶ πάραυτα ἀποβάλλεται. Ἐὰν ὅμως, πα-
ρὰ τὴν θέλησίν μας, διολισθήσῃ εἰς τὴν καρδίαν κάτι τὸ ἀνε-
πιθύμητον, ἡ ψυχὴ ἀμέσως ἐξομολογεῖται τοῦτο ταπεινῶς εἰς
τὸν Κύριον καὶ καθαρίζει δι' ἐσωτερικῆς μετανοίας ἢ δι' ἐξω-
τερικῆς ἐξομολογήσεως (ἂν ἡ συγκατάθεσις εἶναι σοβαρὰ)
ὥστε ἡ συνειδήσις νὰ διατηρῇται πάντοτε καθαρὰ ἐνώπιον

τοῦ Κυρίου. Ὡς ἀμοιβή, διὰ τὸν τοιοῦτον ἐσωτερικὸν κόπον, προσφέρεται ἡ παρρησία τῆς πρὸς Θεὸν προσευχῆς, ἥτις ἀδιακόπως «σιγοκαίει» ἐν τῇ καρδίᾳ. Ἡ ἀδιάκοπος θερμὴ τῆς προσευχῆς ἐν τῇ καρδίᾳ ἀποτελεῖ τὸ πνεῦμα τῆς παρούσης πνευματικῆς ζωῆς, οὕτως ὥστε μὲ τὴν διακοπὴν τῆς ἐν λόγῳ θερμῆς νὰ ἀποκόπτεται καὶ ἡ κίνησις τῆς πνευματικῆς μας ζωῆς, ὅπως ἀκριβῶς μὲ τὴν διακοπὴν τῆς ἀναπνοῆς μας ἀνακόπτεται καὶ ἡ μετὰ σαρκὸς ζωὴ μας.

60. Βεβαίως, δὲν ἐννοῶ ὅτι εἰς τὸ σημεῖον αὐτὸ τῆς νοε-
ρᾶς ἐπικοινωνίας μετὰ τῆς θείας Χάριτος ἐπετεύχθησαν τὰ
πάντα καὶ τελειώνει ὁ ἀγών. Κάθε ἄλλο. Ἀπὸ τὸ σημεῖον αὐ-
τὸ ἀρχίζει μία νέα περίοδος χριστιανικῆς ζωῆς. Ἐντεῦθεν ἀ-
κολουθεῖ ἡ μεταμόρφωσις τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος σύμφω-
να μὲ τὸ θέλημα τοῦ Κυρίου ἢ ἡ πνευματοποίησης. Ἀνακτῆ-
σας ἑαυτὸν ὁ ἄνθρωπος, ἀρχίζει νὰ εἰσάγῃ ἐντός του κάθε τι
τὸ ἀληθινόν, ἅγιον, καθαρόν, καὶ νὰ ἀποβάλῃ κάθε τί τὸ ψευ-
δές, ἁμαρτωλὸν καὶ σαρκικόν. Καὶ μέχρι τοῦδε ὁ ἄνθρωπος
ἐκοπίαζε πρὸς τοῦτο, ὅμως ἀνὰ πᾶσαν στιγμὴν κατεληστεύε-
το, δηλαδὴ ὅ,τι ἐπετύχανε, πρὸς δημιουργίαν ἀγωνιζόμενος,
σχεδὸν ἀμέσως κατεστρέφετο. Τώρα ὅμως δὲν γίνεται οὕτως.
Ἀφοῦ ἐγκατεστάθῃ ἐντός του τὸ καθεστὼς τῆς «ἐσω-παραμο-
νῆς» τῆς πνευματικῆς θερμῆς, ὁ ἄνθρωπος ἵσταται σταθερῶς
καὶ δὲν παρασύρεται ἢ αἰχμαλωτίζεται ἀπὸ τὰς ἐπαθήσεις τοῦ
ἐχθροῦ, ἀλλ' ἐλευθέρως πλέον ἀκολουθεῖ κατὰ σκοπὸν τὴν
ἀνοικοδόμησίν του. Ἀνάβει, κατὰ τὸν Ἀββᾶν Βαρσανούφιον,
τὸ πῦρ, ὅπερ ἐν χρόνῳ «ἦλθε βαλεῖν» εἰς τὸν κόσμον ὁ Κύ-
ριος καὶ μέσα εἰς τὸ πῦρ τοῦτο ἀρχίζουν νὰ καταφλέγωνται
πάντα τὰ παρὰ φύσιν πάθη του, καθὼς ὅταν διὰ τῆς ἐπ' ἀρκε-
τὸν χρόνον τριβῆς προκαλέσητε πῦρ καὶ βάλητε τοῦτο εἰς
τὰ καυσόξυλα, θὰ «πάρουν φωτιά» καὶ καίόμενα θὰ παρά-
γουν πὸν σχετικὸν κρότον καὶ καπνόν, ἕως ὅτου κατακαοῦν
τὰ πάντα. Κατακαυθέντα ὅμως τὰ καυσόξυλα εἶναι ὅλα διαπε-
ρασμένα ἀπὸ τὸ πῦρ (ἄνθρακιὰ) καὶ ἀκτινοβολοῦν πλέον εὐ-
χάριστον λάμψιν χωρὶς κρότον καὶ χωρὶς καπνόν. Τὸ ἴδιον
ἀκριβῶς συμβαίνει καὶ εἰς τὸ ἐσωτερικὸν τοῦ πνεύματος τοῦ
ἀνθρώπου.

Τὸ πῦρ ἀνήφθη, ἀρχίζει ἡ κατάκαυσις τῶν παθῶν. Πόσος ὁ κρότος καὶ ὁ καπνός, τοῦτο γνωρίζουν ὅσοι τὰ ὑπέστησαν! Ἀφοῦ ὅμως κατακαοῦν τὰ πάντα, ὁ κρότος καὶ ὁ καπνὸς διακόπτεται, εἰς δὲ τὸ ἐσωτερικὸν ἐπικρατεῖ μόνον τὸ φῶς. Ἡ κατάστασις λοιπὸν αὕτῃ εἶναι ἀκριβῶς κατάστασις καθαρότητος. Ὁ δρόμος δὲν εἶναι καθόλου σύντομος μέχρις ἐδῶ. Εἶναι πλέον φανερόν ὅτι δι' ὅσους ἔχουν δεχθῇ πῦρ τῆς βεβαιωμένης ἐπικοινωνίας μετὰ τοῦ Κυρίου, ἐπίκειται ὅχι ἡ ἀνάπαυσις, ἀλλὰ ὁ πολὺς κόπος καὶ μόχθος. Ὁ κόπος ὅμως εἶναι πλέον γλυκὺς καὶ καρποφόρος, καθότι ὁ Κύριος εἶναι πολυέλεος καὶ παντοδύναμος, ἐνῶ μέχρι τοῦδε ὁ δρόμος ἦτο πικρὸς καὶ ὀλιγόκαρπος, ἂν ὅχι καὶ ἐντελῶς ἄκαρπος.

61. Κατὰ τὸ μέτρον τῆς ἀποκτήσεως πραγματικῆς πείρας εἰς τὴν προσευχήν, με βάσιν τὰς καθιερωμένας προσευχὰς τὰς συνταχθείσας ὑπὸ ἄλλων, εἶναι δυνατόν νὰ ἀρχίσουν ἀναδυόμεναι καὶ αἱ προσωπικαὶ σου πρὸς τὸν Θεὸν προσευχαὶ καὶ ἐπικλήσεις. Ποτὲ νὰ μὴν ἀντιπαρέρχεσαι αὐτὰς τὰς ἀπὸ βάθους ἀναβάσεις τῆς ψυχῆς σου καὶ κάθε φορά, ὅταν σοῦ παρουσιάζεται τοιαύτη διάθεσις, νὰ λαμβάνης στάσιν προσευχῆς καὶ νὰ προφέρῃς τὴν καρδιακὴν σου προσευχήν. Μὴ νομίζεις ὅτι βλάπτεις μετὰ τὸν τρόπον αὐτὸν τὴν προσευχήν γενικῶς. Κάθε ἄλλο! Ἀκριβῶς εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν προσεύχεσαι ὅπως πρέπει καὶ ἡ τοιαύτη προσευχή πλησιάζει περισσότερο πρὸς τὸν Θεόν. Πρὸς τοῦτο ὑπάρχει κανονισμός: ὅπου καὶ ἂν θελήσῃ νὰ προσευχηθῇ ἡ ψυχὴ σου, εἰς τὸν Ναὸν ἢ εἰς τὴν οἰκίαν μετ' ἰδικήν της, προσωπικὴν προσευχήν, νὰ μὴ τῆς ἀφαιρέσῃς ποτὲ αὐτὴν τὴν ἐλευθερίαν. Νὰ προσεύχῃς μετ' ἰδικὰ σου λόγια, ὅπου θέλεις. Τόσον εἰς τὰς καθιερωμένας προσευχὰς μετ' εὐσεβείας προφερομένας, ὅσον καὶ εἰς τὰς αὐτοσχεδίους, ὁ Θεὸς εὐαρεστεῖται εἰς αὐτάς. Δὲν εὐαρεστεῖται ὁ Θεὸς εἰς τὰς ἀφηρημένας προσευχὰς, ὅταν ἡ προσοχὴ τοῦ ἀνθρώπου πλανᾶται ἄγνωστον ποῦ. Εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν δὲν ὑπάρχει καρποφόρος προσευχή. Ἡ αὐτοσχέδιος μάλιστα προσευχή εἶναι περισσότερο οὐσιώδης καὶ φέρει καρπὸν πολύν. Ὡς ἐκ τούτου συνιστᾶται νὰ προσεύχε-

ται κανείς ὄχι μόνον εἰς τὸν Ναὸν ἢ εἰς τὴν οἰκίαν, ἀλλὰ «ἐν παντὶ καιρῷ» καὶ μάλιστα βιάζων τὸν ἑαυτὸν τοῦ πρὸς τοῦτο.

Διὰ τὸ τελευταῖον τοῦτο οἱ ἔμπειροι καὶ ἅγιοι Πατέρες προετίμησαν τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ, καὶ ὑπέδειξαν κανόνα διὰ τὴν ἐκτέλεσιν αὐτῆς. Μὲ τὴν βοήθειαν δὲ αὐτῆς τῆς προσευχῆς (αὐτοσχέδιος) : ἀπλῶς στάσου μὲ τὸν νοῦν σου ἐν τῇ καρδίᾳ κατ' ἐνώπιον τοῦ Κυρίου καὶ προσεύχου «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με». Οὕτω ἐν τῇ οἰκίᾳ σου πρὸ τῆς δεήσεως (τακτικῆς προσευχῆς), κατὰ τὰ διαλείμματα, μετὰ τὴν δέησιν, καὶ ἐν τῷ Ναῷ καὶ ὅλας τὰς ὥρας τῆς ὑπολοίπου ἡμέρας, νὰ συμπληρῶνῃς τὰ κενὰ μὲ τὴν προσευχὴν αὐτήν. Ἡ πραγματικὴ καὶ ἀσφαλὴς αὕτη προσευχή εἰς τὴν ἀρχὴν ἀποτελεῖ τὴν κοπιαστικὴν δι' ἡμῶν ἐνεργουμένην προσευχήν. Ἀλλ' ἐὰν δὲν ραθυμῇσῃ κανείς, αὕτη θὰ γίνῃ αὐτενεργοῦσα. Ἀφ' ἑαυτῆς ἐκτελουμένη θὰ κελαρύζῃ ἐν τῇ καρδίᾳ, ὡς ρυάκιον. Ἡ ἐνέργεια ἐκείνη τῆς καρδίας ἢ τὸ πῦρ τοῦ πνεύματός μας, περὶ τῶν ὁποίων ὡμιλήσαμεν ἀνωτέρω, ἔρχεται ἀκριβῶς διὰ τῆς ὁδοῦ ταύτης.

62. «Ὅτι ἐλάβομεν κατὰ τὸ ἅγιον Βάπτισμα, ἐν ὀνόματι τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ», γράφει ὁ ἅγιος Γρηγόριος ὁ Συναΐτης, δὲν ἐξαλείφεται τελείως ἀλλὰ ὑπὸ τῶν παθῶν καλύπτεται, ὡσὰν ἄλλος θησαυρὸς εἰς τὴν γῆν. Τόσον ἡ σωφροσύνη ὅσον καὶ ἡ εὐγνωμοσύνη, ἀπαιτοῦν νὰ μερμηνήσωμεν διὰ τὴν ἀνακάλυψιν τοῦ θησαυροῦ τούτου καὶ τὴν εἰς τὸ φῶς προσαγωγήν αὐτοῦ. Εἰς τοῦτο ὁδηγοῦν οἱ κάτωθι τρόποι: Πρῶτον μὲν, τὸ χάρισμα αὐτὸ ἀποκαλύπτεται διὰ πολλῶν κόπων εἰς τοὺς ἐκτελοῦντας τὰς ἐντολὰς τοῦ Θεοῦ, καὶ ἀναλόγως τῆς ἐκτέλεσεως αὐτῶν ἀποκαλύπτεται τὸ φῶς καὶ ἡ ἔλαμψις τῆς Χάριτος. Καὶ δεύτερον, ἡ ἀνακάλυψις τῆς ὥς ἄνω δωρεᾶς ἄρχεται ἐμφανιζομένη καὶ ἀποκαλυπτομένη διὰ τῆς ἀδιαλείπτου ἐπικλήσεως τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ. Καὶ ὁ πρῶτος τρόπος εἶναι ἰσχυρὸς καὶ ὁ δεύτερος ἰσχυρότερος ὥστε ὁ πρῶτος τρόπος νὰ λαμβάνῃ ἐκ τοῦ δευτέρου περισσοτέραν δύναμιν. Διὰ τοῦτο, ἐὰν θελήσωμεν εἰλικρινῶς νὰ ἀνακαλύψωμεν τὸν ἐν ἡμῖν κεκρυμμένον θησαυρὸν τῆς Χάριτος, ὀφείλομεν τὸ συντομώ-

τερον νὰ ὀφοσιωθῶμεν εἰς τὴν ἄσκησιν τῆς καρδιακῆς προσευχῆς, ὡς μοναδικὸν ἔργον τῆς καρδίας μας, ἀμετεωρίστως καὶ ἀφαντάστως, ἕως οὗτου θερμανθῇ ἢ καὶ πυρωθῇ ἡ καρδιά μας μέχρι τῆς ἀνεκφράστου ἀγάπης πρὸς τὸν Κύριον».

63. Ἡ προσευχὴ αὕτη ὠνομάσθη «τοῦ Ἰησοῦ», διότι ἀπευθύνεται πρὸς τὸν Κύριον Ἰησοῦν καὶ εἶναι κατὰ τὴν σύνθεσιν ὀλιγόλογος, ὅπως καὶ κάθε ἄλλη σύντομος προσευχή. Νοερὰ δὲ τυγχάνει καὶ πρέπει νὰ εἶναι, ὅταν ἀναπέμπεται ὀχι μόνον διὰ λέξεων, ἀλλὰ καὶ διὰ τοῦ νοὸς καὶ διὰ τῆς καρδίας, συνδυασμένη μὲ ἐπίγνωσιν τοῦ περιεχομένου της καὶ μὲ συναίσθησιν. Ἰδίως δέ, ὅταν διὰ τῆς μακροχρονίου χρήσεως, μετὰ τῆς δεούσης προσοχῆς, συνδυάζεται μὲ τὰς κινήσεις τοῦ Πνεύματος οὕτως, ὥστε νὰ μὴ διακρίνωνται αἱ δύο αὗται, ἀλλὰ νὰ εἶναι στενὰ συνδεδεμένοι μεταξὺ των (δηλαδή ἡ προσευχὴ μετὰ τῆς προσοχῆς), χωρὶς τὴν εἰκονικὴν παρουσίαν τῶν λέξεων ἀλλὰ διὰ τῆς νοήσεως αὐτῶν ἄνευ φανταστικῶν παραστάσεων. Πᾶσα σύντομος προσευχὴ δύναται νὰ ἀχθῇ εἰς τὸ αὐτὸ ἀποτέλεσμα. Ὅμως εἰς τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ ἀνήκει κατ' ἐξαίρεσιν τὸ προνόμιον τοῦτο, ὅτι ἡ προσευχὴ αὕτη συναρμολογεῖ τὴν ψυχὴν μετὰ τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ καὶ ἀποτελεῖ τὴν μόνην θύραν πρὸς τὴν θεοπνευστίαν, τὴν ὁποίαν ἐπιζητεῖ καὶ ἐπιδιώκει ἡ προσευχή, καθότι ὁ Ἰδιος εἶπε: «οὐδεὶς ἔρχεται πρὸς τὸν Πατέρα εἰμὴ δι' ἐμοῦ» (Β' Ἰωάν. ΙΔ', 6).

Διὰ τοῦτο ὅσοι κατέκτησαν αὐτὴν τὴν προσευχὴν γίνονται μέτοχοι τῆς Χάριτος τῆς θείας οἰκονομίας, εἰς τὴν ὁποίαν ὀφείλεται ἡ σωτηρία ἡμῶν. Ὡς ἐκ τούτου μὴν ἀπορῆς διατί οἱ ζηλώσαντες τὴν σωτηρίαν αὐτῶν, οὐδενὸς κόπου ἐφείσθησαν διὰ τὴν ἀφομοίωσιν (ἐν τῇ καρδίᾳ των) τῆς ἐν λόγῳ προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ καὶ τὴν ἐξοικείωσιν των μετὰ τῆς δυνάμεώς της. Λάβε καὶ σὺ παράδειγμα ἐκ τούτων.

Ἡ ἐξοικείωσις τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ ἐξωτερικῶς μὲν ἔγκειται εἰς τὴν συνεχῇ ἐπανάληψιν αὐτῆς διὰ τῆς γλώσσης, ἐσωτερικῶς δὲ εἰς τὴν συγκέντρωσιν τῆς προσοχῆς τοῦ νοὸς ἐν πᾷ καρδίᾳ καὶ τὴν διαρκῇ ἐν αὐτῇ στάσιν κατ' ἐνώπιον τοῦ

Κυρίου, μετὰ τῆς ἀκολουθούσης αὐτὴν καρδιακῆς «θέρμης» διαφόρων βαθμῶν καὶ ἀλλοιώσεων, τὴν ἀπόθεσιν κάθε ἄλλου λογισμοῦ καὶ τὴν μετὰ περισσῆς συντριβῆς καὶ ταπεινοφροσύνης προσέγγισιν πρὸς τὸν Κύριον καὶ Σωτῆρα μας.

Ὡς ἀρχικὴ προσπάθεια πρὸς ἀπόκτησιν αὐτῆς τίθεται ἡ συχνὴ κατὰ τὸ δυνατόν ἐπανάληψις τῆς προσευχῆς αὐτῆς, μετὰ τῆς δεούσης προσοχῆς ἐν τῇ καρδίᾳ. Ἡ συχνὴ ἐπανάληψις, σταθεροποιηθεῖσα, συναρμόζει τὸν νοῦν εἰς ἓν μετὰ τοῦ Κυρίου. Ἡ σταθεροποίησις τῆς τοιαύτης καταστάσεως ἐντὸς μας συμβαδίζει μετὰ τῆς θέρμης τῆς καρδίας, ἡ ὁποία ἀπομακρύνει τοὺς διαλογισμοὺς ὅχι μόνον τῶν ἀπλῶν, ἀλλὰ καὶ τῶν ἐμπαθῶν νοημάτων ἀκόμη. Ὅταν ἀρχίσῃ νὰ ἀκτινοβολῇ ἐν τῇ καρδίᾳ τὸ πῦρ τῆς ἀγάπης πρὸς τὸν Κύριον, τότε μαζὶ μὲ αὐτὸ ἐγκαθίσταται εἰς τὸ ἐσωτερικόν μας ἡ εἰρηνικὴ τακτοποίησις τῶν λογισμῶν, ἡ συντριβή, ἡ ταπείνωσις καὶ ὁ ὑπόλοιπος χορὸς τῶν ἀρετῶν. Ἔως ἐδῶ ἐκτείνεται ὁ προσωπικὸς κόπος ἡμῶν, μὲ τὴν βοήθειαν τῆς Θείας Χάριτος.

Ὅτι ἄλλο ἀνώτερον εἶναι δυνατόν νὰ προστεθῇ εἰς τὸ ἔργον τῆς προσευχῆς θὰ ἀποτελέσῃ δῶρον τοῦ ἐλέους τῆς Θείας Χάριτος.

Εἰς τοὺς ἀγίους Πατέρας ἀναφέρεται αὐτὸ μόνον καὶ μόνον διὰ νὰ μὴ νομίσῃ οἰοσδήποτε ἀγωνιζόμενος ὅτι, ἐφόσον ἔφθασεν ἐδῶ, κατέκτησε τὸ πᾶν, ὅτι δὲν ἔχει νὰ κατακτήσῃ τίποτε ἄλλο, καὶ νὰ μὴ ὑπεραίρεται ὅτι ἴσταται τάχα εἰς τὴν κορυφὴν τῆς «εὐκτικῆς» καὶ πνευματικῆς τελειότητος.

Μὴν ἐπιδιώκῃς νὰ ἐξαντλῇς ἐπιτροχάδην τὴν μίαν προσευχὴν μετὰ τὴν ἄλλην, ἀλλὰ μὲ μέτρον καὶ βραδέως νὰ προφέρῃς τὴν κάθε μίαν, ὥσαν νὰ ὁμιλῇς ἐνώπιον ὑψηλοῦ προσώπου καὶ ὑποβάλης κάποιαν αἴτησιν.

Διότι δὲν πρόκειται μόνον περὶ λέξεων καὶ ρυθμοῦ. Κυρίως ἐνταῦθα ἐνδιαφέρει ἡ καθὼς ἀρμόζει στάσις ἐνώπιον τοῦ Κυρίου. Ἐνδιαφέρει ἡ παραμονὴ τοῦ νοὸς ἐντὸς τῆς καρδίας, μετὰ πλήρους συνειδήσεως, ἐνώπιον τῆς μεγαλωσύνης τοῦ Θεοῦ, τῆς εὐλογίας Του καὶ τῆς ἀληθείας Του.

Πρὸς ἀποφυγὴν σφαλμάτων καὶ ἀποκλίσεων νὰ ἔχῃς πνευματικὸν πατέρα ἢ συνομιλητὴν (σύμβουλον) ὁμονοοῦν-

τα ἀδελφόν, διὰ νὰ ἐμπιστεύεσαι εἰς αὐτὸν κάθε περιστατικὸν εἰς τὸ δύσκολον τοῦτο ἔργον σου. Ἐσὺ ὁ ἴδιος ὅμως νὰ ἐνεργῇς πάντοτε μὲ μεγαλυτέραν ἀπλότητα, μὲ ταπεινοφροσύνην, καὶ νὰ μὴν ἀποδίδῃς εἰς ἑαυτὸν οὐδὲν κατόρθωμα.

Πρέπει νὰ γνωρίζῃς ὅτι τὸ πραγματικὸν κατόρθωμα συντελεῖται εἰς τὸ βάθος τῆς ψυχῆς ἀοράτως, ἄνευ ἐξωτερικῆς ἐμφανίσεως ὅπως προάγεται ἡ αὔξησις τοῦ ἀναστήματος τοῦ σώματός μας. Ὡς ἐκ τούτου, ὅταν ἐντὸς σου ἀκουσθῇ μία φωνή, κατὰ τὴν ἐπισήμανσιν κατορθώματός τινος: «ἂ νάτο!» νὰ γνωρίζῃς ὅτι ἡ φωνὴ αὕτη εἶναι ἐχθρική, ἡ ὁποία σοῦ ἐμφανίζει κάτι τὸ φαινομενικὸν καὶ ψευδὲς ἀντὶ τοῦ πραγματικοῦ. Ἐδῶ ἀκριβῶς εὐρίσκεται ἡ ρίζα τῆς ψευδεμφανείας καὶ πλάνης ἥ, ἐπὶ τὸ ὀρθότερον, τῆς οἰήσεως καὶ τοῦ αὐτοθαυμασμοῦ. Νὰ τὴν φιμώσῃς τὴν φωνὴν αὐτὴν ἀμέσως, στρεφόμενος προσεκτικώτερον εἰς τὸ βάθος τῆς καρδίας, μετὰ τοῦ Ἰησοῦ διαλεγόμενος ἐν εἰρήνῃ καὶ μὴ δίδων παντελῶς σημασίαν εἰς τὴν διὰ φαντασίας ἢ φωνῆς ἐμφάνειαν ἢ ἐνέργειαν! Ἀλλιῶς αὕτη (ἢ φωνὴ) θὰ σαλπίζει ἐντὸς σου τροφοδοτοῦσα τὴν διαβολικὴν ἔπαρσιν.

64. Πρέπει νὰ γνωρίζωμεν ὅτι ἀσφαλῆς ἔνδειξις τῆς ἀσκήσεως καὶ συνάμα ὄρος προκοπῆς εἶναι τὸ ἄλγος, ἡ ὁδύνη, δηλαδὴ ἡ αἴσθησις τῆς ἐπαισχύντου ἁμαρτωλότητός μας, ὅταν μετὰ πένθους καὶ κλαυθμοῦ προσπίπτωμεν ἔμπροσθεν τοῦ Ἰησοῦ, ὡς ἡ ἁμαρτωλὸς γυνὴ ἐπὶ τοὺς πόδας Του εἰς τὴν οἰκίαν τοῦ Σίμωνος τοῦ λεπροῦ εἰς τὴν Βηθανίαν, ἥτις ἤκουσε παρ' αὐτοῦ, «ἀφέωνταί σοι αἱ ἁμαρτίαι». Ὁ ἀνάληπτος δὲν φέρει καρπὸν, διότι ὡς λέγει ὁ ἅγιος Ἰσαὰκ ὁ Σύρος «προσευχὴ ἄνευ πόνου, ὡς ἔκτρωμα λογίζεται παρὰ τῷ Θεῷ». Ἡ ὁδύνη τῆς καρδίας καὶ ὁ σωματικὸς κόπος ἐμφανίζουν τὴν χάριν τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, τὴν προσφερομένην εἰς κάθε πιστὸν κατὰ τὸ Ἅγιον Βάπτισμα, ἥτις διὰ τῆς ἀμελείας ἡμῶν εἰς τὴν ἐκτέλεσιν τῶν Θείων ἐντολῶν θάπτεται ὑπὸ τῶν παθῶν, ἀλλὰ διὰ τῆς ἀνεκφράστου μακροθυμίας τοῦ Θεοῦ ἀνίσταται καὶ πάλιν, ὅταν μετανοήσωμεν.

Μὴν ὑποχωρήσης ἐνώπιον τῶν πολλῶν κόπων, ἐνεκεν

τῆς ὁδύνης αὐτῶν, ἵνα μὴ καταδικασθῇς διὰ τὴν ἀκαρπίαν σου καὶ ἀκούσης: «ἄρατε ἀπ' αὐτοῦ τὸ τάλαντον!»! Κάθε ἄθλημα εἴτε σωματικόν, εἴτε ψυχικόν, τὸ ὁποῖον δὲν συνοδεύεται μετὰ πόνου καὶ κόπου, δὲν ἐκφέρει καρπόν: «ἡ Βασιλεία τῶν οὐρανῶν θιάζεται καὶ θιασταὶ ἁρπάζουσιν αὐτήν» (Ματθ. ΙΑ', 12). Εἶναι πολλοὶ ἐκεῖνοι οἵτινες ἐπὶ πολλὰ ἔτη ἀναλγήτως ἐκοπίασαν καὶ κοπιάζουν, ἀλλ' ἔνεκεν τῆς ἀναλγησίας αὐτῶν εἶναι ξένοι πρὸς τὴν καθαρότητα καὶ τυγχάνουν ἀμέτοχοι τοῦ Ἁγ. Πνεύματος, ὡς ἀρνηταὶ τῆς ἀπαραιτήτου ὁδύνης τῆς ἀσκήσεως.

Οἱ ἐν ἀμελείᾳ καὶ ἀδιαφορίᾳ ἐνεργοῦντες ἴσως νὰ κοπιᾶζουν, κατὰ τὴν γνώμην των, πολὺ ἐν τοῖς ἔργοις αὐτῶν, πλὴν ὀλίγον καρπὸν συνάγουν ἐξ αἰτίας τοῦ ἄνευ ἄλγους κόπου των. Ἐάν, κατὰ τὸν Προφήτην, δὲν συντριβοῦν αἱ ψοαὶ (νεφροὶ) ἡμῶν καὶ δὲν ἀποκάμωμεν ἀπὸ τοὺς κόπους τῆς νηστείας καὶ δὲν ἐγκαταστήσωμεν εἰς τὴν καρδίαν ἡμῶν αἶσθημα ὁδύνης καὶ συντριβῆς διὰ τὰ αἰσχρὰ καὶ δυσώδη ἁμαρτήματά μας καὶ τὰ βρωμερὰ αἰσθήματα καὶ νοήματα, καὶ δὲν δοκιμάσωμεν πὰς ὠδῖνας τικτούσης γυναικός, εἶναι ἀδύνατος ἡ γέννησις τοῦ σωτηριώδους πνεύματος ἐπὶ τῆς γῆς τῆς καρδίας ἡμῶν, καθὼς εἶναι γεγραμμένον: «Διὰ πολλῶν θλίψεων δεῖ ἡμᾶς εἰσελθεῖν εἰς τὴν Βασιλείαν τῶν οὐρανῶν» (Πράξ. ΙΑ', 22).

ΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

65. Οἱ ἐκ τῆς προσευχῆς πρωταρχικοὶ καρποὶ περιέχονται εἰς τὴν προσοχὴν καὶ τὴν κατάνυξιν. Οἱ καρποὶ οὗτοι ἐμφανίζονται πρὶν ἀπὸ τοὺς ἄλλους κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀληθοῦς προσευχῆς, ἰδίως δὲ τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ, ἡ ἀσκησις τῆς ὁποίας τυγχάνει ἀνωτέρα τῆς ψαλμωδίας καὶ κάθε ἄλλης προσευχῆς. Ἐκ τῆς προσοχῆς γεννᾶται ἡ κατάνυξις, ἐκ τῆς κατανύξεως δυναμώνει ἡ προσοχή, καὶ ἀμφότεραι ἰσχυροποιοῦνται ἐκ τοῦ ὅτι ἡ μία γεννᾷ τὴν ἄλλην. Προσφέρουν εἰς τὴν προσευχὴν τὸ βάθος, ζωογονοῦν βαθμηδὸν τὴν

καρδίαν καὶ τῆς προσφέρουν τὴν καθαρότητα, ἀπομακρύνουν τὸν μετεωρισμὸν τοῦ νοὸς ὁ ὁποῖος προέρχεται ἀπὸ τὴν πολυφαντασίαν. Ὅπως ἡ ἀληθινὴ προσευχή, οὕτω καὶ ἡ προσοχή καὶ ἡ κατάνυξις εἶναι δωρεαὶ τοῦ Θεοῦ.

66. Πρέπει νὰ ἔχετε ὑπ' ὄψιν ὅτι ἡ προσοχή οὐδέποτε πρέπει νὰ λείψῃ ἀπὸ τὴν καρδίαν. Ἄλλ' ἡ ἐργασία ἐντὸς τῆς καρδίας ἐνίοτε γίνεται νοερῶς, ἐνίοτε δὲ καὶ καρδιακῶς, δηλαδὴ ἀρχίζει διὰ τοῦ νοὸς καὶ τελειώνει μὲ θερμὴν καρδίαν. Αὐτὸς εἶναι ὁ νόμος ὅστις ἐπιβάλλεται ὅχι μόνον εἰς τοὺς ἀναχωρητάς, ἀλλὰ καὶ εἰς ὅσους θέλουν μὲ καθαρὰν καρδίαν νὰ παρασταθοῦν ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ καὶ νὰ δουλεύσουν αὐτὸν ἐν ἀληθείᾳ, εἴτε Ἀρχιερεῖς εἶναι, εἴτε μοναχοί, εἴτε λαϊκοί.

Ὁ νοῦς ἐνίοτε ἀποκάμνει νὰ προφέρῃ τὰ λόγια τῆς εὐχῆς. Πλὴν ὅμως καὶ τότε νὰ μὴ μένῃ ἀργός, ἀλλὰ νὰ μελετᾷ τὰ πάθη τοῦ Χριστοῦ καὶ ὅλην τὴν ἐπὶ γῆς ζωὴν Του. Ἄλλοτε πάλιν εἶναι ὠφέλιμον νὰ πενθῇ διὰ τὰς ἁμαρτίας του, ἀλλὰ καὶ ἡ μελέτη αὕτη νὰ γίνεται πάντοτε ἐν τῇ καρδίᾳ, καὶ ὅταν ἀπαλλαγῇ ἀπὸ τὴν κούρασιν νὰ ἐπιστρέψῃ εἰς τὸ ἔργον του, ἥτοι εἰς τὴν καρδιακὴν προσευχήν. Ἡ καρδιακὴ προσευχή ποτὲ δὲν εἶναι πρόωρος. Εἶναι ἡ ἀρχὴ τοῦ σωτηριώδους ἔργου. Ἡ ἐνέργειά της ἐν τῇ καρδίᾳ προωθεῖ τὸ ἔργον τοῦ Θεοῦ. Διὰ τὴν πρόοδον τῆς καρδιακῆς προσευχῆς χρειάζεται περισσότερο κόπος νοερός, εἰς τὸ νὰ ἐπιστρέψῃ πρῶτα ὁ νοῦς ἀπὸ τὸν σκορπισμὸν εἰς τὴν φυσικὴν θέσιν του, τὴν καρδίαν, καὶ συγχρόνως ἐκεῖ νὰ ζητήσῃ τὸν Θεόν. Καὶ ὁ Θεὸς κατὰ τὴν προαίρεσιν καὶ τὴν μετὰ ταπεινώσεως προσπάθειαν δίδει τὸ αἰτούμενον.

67. Ἡ μεθοδικὴ ἐκτέλεσις τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ, εἶναι ἔργον θερμῆς προσπαθείας μετὰ προσοχῆς τοῦ νοὸς ἐν τῇ καρδίᾳ ἢ πορεΐα κατενώπιον Θεοῦ, εἶναι ἰδικός μας κόπος, ὁ ὁποῖος καθ' ἑαυτὸν ἔχει ὡς τέλος τὴν εὐλογίαν τοῦ Θεοῦ διὰ τὴν προσπάθειάν μας. Ἐπὶ πλεον δὲ ἡ συγκέντρωσις τοῦ νοός, ἡ εὐλάβεια καὶ ὁ φόβος Θεοῦ, ἡ μνήμη τοῦ θανάτου, ἡ εἰρήνευσις τῶν διαλογισμῶν καὶ ἡ μερικὴ καρδιακὴ θερμὴ, εἶναι οἱ φυσικοὶ καρποὶ τῆς ἐσωτερικῆς μας προσευχῆς. Τοῦ-

το ὀφείλομεν νὰ τὸ γνωρίζωμεν καλῶς, διὰ νὰ μὴ κενοδοξώμεν ἐν ἑαυτοῖς καὶ νομίζωμεν ὅτι ὑπερέχομεν τῶν ἄλλων, ὅτι δῆθεν ἔχομεν εἰς ἑαυτοὺς τὴν χάριν.

Καθ' ὅσον χρόνον λοιπὸν ἀπολαμβάνομεν τοὺς φυσικοὺς καρποὺς τῶν προσπαθειῶν ἡμῶν οὐδεμίαν ἀξίαν ἔχομεν, τόσον κατὰ τὴν ποιότητα τοῦ ἔργου μας, ὅσον καὶ κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ Θεοῦ. Ἀξίαν προσλαμβάνομεν, ὅταν ἐπέρχεται ἡ Θ. Χάρις, τοῦτο σημαίνει ὅτι ὁ Θεὸς ἐπέβλεψεν ἐπὶ τὴν ταπείνωσιν ἡμῶν καὶ ἐπεσκέψατο ἡμᾶς διὰ τῆς ἐπιφανείας τοῦ προσώπου Του (τῆς Θ. Χάριτος) δι' ἅκραν ἀγαθότητα καὶ εὐσπλαγχνίαν. Ὅμως εἰς τί ἔγκειται ἡ ἐνέργεια αὕτη τῆς Θείας Χάριτος καὶ πῶς ἐμφανίζεται, δὲν δύναμαι νὰ εἰπω ἐπακριβῶς. Ἐν καὶ μόνον εἶναι ἀναμφισβήτητον, ὅτι αὕτη δὲν φανεροῦται πρὶν ἢ καταβληθοῦν οἱ προσωπικοὶ μας κόποι.

68. Οἱ καρποὶ τῆς ἐσωτερικῆς προσευχῆς, ὡς ἡ συγκέντρωσις τῆς προσοχῆς ἐν τῇ καρδίᾳ καὶ ἡ θερμὴ, εἶναι προσίτοι καὶ εἰς τὸν μοναχὸν καὶ εἰς τὸν κοσμικόν, ἰδίως εἰς τοὺς Ἀρχιερεῖς καὶ Ἱερεῖς. Οὗτοι, ὡς διδάσκαλοι, ὀφείλουσαν νὰ διδάξουν τὸν λαὸν περὶ αὐτῆς (τῆς νοερᾶς προσευχῆς) καθὼς ἔκαμναν οἱ ἅγιοι Ἀρχιερεῖς, Πατριάρχης Κάλлистος, Γρηγόριος Παλαμᾶς, Συμεὼν Θεσσαλονίκης καὶ πλῆθος Ἀγ. Πατέρων, Ξανθόπουλοι, Γρηγόριος Συναΐτης, Μάξιμος Κουσοκαλυβίτης, Νικόδημος Ἀγιορείτης, Διάδοχος Φωτικῆς, Φιλαδελφείας Θεόκλητος καὶ λοιποὶ ἐν τῇ Φιλοκαλίᾳ ἀναφερόμενοι. Ἡ προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ εἶναι δυνατὴ εἰς ὅλους. Ὅτι οἱ ἅγιοι εἶχον γράψει περὶ καθάρσεως ἐκ τῶν παθῶν, τοῦτο ἀφορᾷ εἰς τὴν ἀδιάλειπτον νοερὰν προσευχήν. Ἀλλὰ καὶ ἡ ἀπλὴ θερμὴ προσευχὴ δύναται νὰ ὁδηγήσῃ εἰς τὴν ἀνωτέρω προσευχήν. Διὰ νὰ ἐπιτύχῃ ἡ ἐν λόγῳ προσευχὴ καὶ φέρῃ τοὺς ἀγαθοὺς καρποὺς τοῦ Ἀγ. Πνεύματος εἶναι ἀπαραίτητον πρὸ τῆς ἐνάρξεως νὰ ἀφεθῇ ἡ καρδιά ἐλευθέρᾳ ἀπὸ κάθε πρᾶγμα ἢ πρόσωπον ἢ ἔργον. Τὰ πάντα νὰ εἶναι πάρεργα ἢ δευτερεύοντα ἢ ἀνενέργητα ἐν ὥρᾳ ἀποκλειστικῆς προσευχῆς. Τὴν πρώτην θέσιν νὰ ἔχῃ ἡ τερπνὴ συνάντησις καὶ θέα τοῦ γλυκυτάτου Ἰησοῦ, καὶ ἡ ἐρωτικὴ μετ' Αὐτοῦ διάλεξις, ἄνευ πε-

ριορισμοῦ χρόνου ἢ τακτῆς προθεσμίας, ἀλλ' εἰ δυνατόν, ἀκορέστως. Κατὰ δὲ τὴν Θ. Λειτουργίαν πρέπει μὲ κατανόησιν νὰ παρακολουθοῦνται ὅλαι αἱ προσευχαί. Ὅταν ὅμως τοῦτο δὲν εἶναι πάντοτε δυνατόν, τότε ἀμέσως νὰ ἐπανέρχεσθε εἰς τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ.

69. Μὴν λησμονῆτε ὅτι ἡ προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ δὲν πρέπει νὰ γίνεται κατὰ μηχανικὸν τρόπον, ἐπαναλαμβανομένων ἀπλῶς τῶν λέξεων χωρὶς προσοχήν, διότι τοῦτο ὀλίγον ὠφελεῖ, καὶ ἀποτελεῖ τὴν ἀσθενῆ καὶ ἐξωτερικὴν περιοχὴν τοῦ εὐκτικοῦ ἔργου. Ἡ οὐσία τῆς ὑποθέσεως ἔγκειται εἰς τὴν συνειδητὴν στάσιν ἐπὶ τῇ παρουσίᾳ τοῦ Κυρίου μετὰ φόβου καὶ ἀγάπης ἐν αἰσθήσει καρδίας.

Ἡ διάθεσις αὕτη πρέπει νὰ ἐγκατασταθῇ εἰς τὴν καρδίαν κατὰ πρῶτον λόγον. Τὰ λόγια τῆς εὐχῆς συντείνουν εἰς τὸ νὰ συγκρατήσουν τὴν προσοχὴν καὶ νὰ ἐμβαθύνουν εἰς τὴν καρδίαν.

70. Οἰαδήποτε προσευχή, εἴτε τοῦ Ἰησοῦ (κατὰ κύριον λόγον) εἴτε ἄλλη σύντομος προσευχή, εὐχῆς ἔργον εἶναι νὰ μεταβληθῇ εἰς ἀδιάλειπτον ἐν τῇ καρδίᾳ προσευχήν.

Ἐνδιαφερθῆτε πρὸς τοῦτο ἵνα συγκεντρωθῇ ὁ νοῦς ὅχι εἰς τὸν ἐγκέφαλον, ἀλλ' εἰς τὴν καρδίαν, διὰ νὰ εὐρίσκεται ἐκεῖ μέσα ἐργαζόμενος τὴν εὐχὴν μετὰ τῆς καρδίας, ὅχι μόνον κατὰ τὴν στάσιν τῆς προσευχῆς, ἀλλ' ἐν παντὶ καιρῷ. Κοπιάσατε ἕως ὅτου δημιουργηθῇ ἐν τῇ καρδίᾳ ἕν εἶδος πληγῆς. Ἡ ἔμμονος ἐργασία αὕτη, γρήγορα θὰ τὸ κατορθώσῃ. Δὲν ἔχει σημασίαν, ὅτι λέγεται πληγὴ, ἐνῷ εἰς τὴν οὐσίαν εἶναι ἄλγος, ὀδύνη. Ἡ πληγὴ αὕτη δὲν εἶναι πληγὴ καὶ πόνος φυσικός, ποὺ ἀπελπίζει καὶ ἀπειλεῖ τὴν ζωὴν, ἀλλὰ τρωσὶς ὑπὸ καρδιακοῦ ἔρωτος καὶ μεθυστικῆς ἀγάπης ἐκ τῆς ἐνώσεως τῆς μετανοημένης ψυχῆς διὰ τῆς θείας περιπτύξεως ταύτης, ὡς τοῦ ἀσώτου. Εἶναι ἱλαστήριος πόνος καὶ γλυκασιμὸς ἀκόρεστος, θεωρία μυστικὴ ἀνέκφραστος, δεσμὸς ἀχώριστος μετὰ τοῦ Θεοῦ ἐπιθυμία ἀναχωρήσεως ἐκ τῆς παρούσης ζωῆς καὶ μετὰ τοῦ Θεοῦ ἐρωτικὸς διάλογος. Αὕτη ἡ πληγὴ κατ' ἀρχὴν περισυλλέγει ὅλας τὰς δυνάμεις τῆς ψυχῆς εἰς

τὸν ἀγαπητικὸν αὐτὸν πόνον, ὁ δὲ Θεὸς βλέπων τὴν προθυμίαν δίδει τὸ ζητούμενον. Τότε ἐντὸς τῆς καρδίας θὰ συντελεσθοῦν εἰδικαὶ ἀλλοιώσεις καὶ καταστάσεις θείας τάξεως.

71. Φοβεῖσθε μήπως προσκολληθῆτε εἰς τὴν πνευματικὴν γλυκύτητα; Εἶναι δυνατόν νὰ συμβῇ τοῦτο, πλὴν ὅμως, πρέπει νὰ γνωρίζωμεν, ὅτι ἡ προσευχὴ δὲν γίνεται κυρίως διὰ τὴν γλυκύτητα, ἀλλὰ διότι εἶναι καθῆκον καὶ διὰ τοῦ τρόπου τούτου ὑπηρετοῦμεν τὸν Θεόν. Ἡ δὲ γλυκύτης εἶναι καὶ αὐτὴ ἓνα ἀπαραίτητον ἐφόδιον, διότι ἐὰν δὲν γευθῇ ὁ ἄνθρωπος τοιαύτην γλυκύτητα «ὑπὲρ μέλι καὶ κηρίον», κατὰ τὸν Προφητὰνακτα Δαυῖδ, καὶ ἡδονὴν ἀσύγκριτον πρὸς τὴν τοῦ κόσμου, δὲν δύναται νὰ μισήσῃ τὴν τοῦ κόσμου ἡδονήν, ἥτις ἔχει ἐμποτίσει τὴν καρδίαν τοῦ φιληδόνου ἕως τὸ σημεῖον, ὥστε πολλοὶ νὰ τερματίζουν τὴν ζωὴν των ἵνα μὴ στερηθοῦν τοιαύτης πανωλέθρου καὶ κολαστηρίου ἡδονῆς, (ὁ παθὼν τὰ τοιαῦτα, νοεῖτω). Πρέπει νὰ γνωρίζετε ὅτι εἰς τὴν προσευχὴν τὸ βασικώτερον εἶναι ἡ μετ' εὐλαβείας καὶ φόβου διάθεσις, ἥτις ἀποδιώκει κάθε ἄχρηστον ἀπὸ τὴν καρδίαν καὶ ἐγκαθιστᾷ εἰς αὐτὴν τὴν γλυκυτάτην ὁδύνην ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ.

Ὁ φόβος τοῦ Θεοῦ καὶ τὸ ἄλγος, ἡ συντετριμμένη καρδία καὶ ἡ ταπεινοφροσύνη, ἀποτελοῦν τὰ βασικὰ γνωρίσματα τῆς πραγματικῆς ἐσωτερικῆς προσευχῆς, ἃν αὕτη βαίνει καλῶς. Ὅταν ἐνυπάρχουν αὐτὰ τὰ γνωρίσματα ἡ προσευχὴ εἶναι ἐν τῇ τάξει αὐτῆς. Ὅταν ὅμως ἀπουσιάζουν τὰ ἀνωτέρω γνωρίσματα, τότε πρέπει νὰ γίνῃ ἡ ἀποκατάστασις. Καθ' ὅτι μὲ τὴν ἀπουσίαν τῶν ἐν λόγῳ γνωρισμάτων ἡ γλυκύτης καὶ ἡ θερμὴ δυνατόν νὰ ἐπιφέρουν ἔπαρσιν, δηλαδὴ ὑπερηφάνειαν, καὶ τότε ἐπέρχεται ὁ καταστρεπτικὸς αὐτοθαυμασμὸς (ἐγωῖσμός, ἀλαζονεία). Τότε ἡ γλυκύτης καὶ ἡ θερμὴ ὑποχωροῦν, μένει δὲ μόνῃ ἀπλῇ ἀνάμνησις αὐτῶν, ἡ δὲ ψυχὴ ὄλον καὶ νομίζει ὅτι ἀκόμη κατέχει αὐτάς. Τοῦτο νὰ προσέχετε καὶ νὰ ἐνισχύετε περισσότερο τὸν φόβον τοῦ Θεοῦ, τὴν ταπεινοφροσύνην, καὶ μετὰ πόνου καρδίας νὰ προσπίπτετε ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ. Αὐτὸ εἶναι τὸ βασικώτερον.

72. Ἡ θέρμη τῆς καρδίας περὶ τῆς ὁποίας μοῦ γράφετε εἶναι καλὴ κατάστασις. Πρέπει νὰ τὴν διατηρῆτε καὶ νὰ τὴν ἐνισχύετε. Ὅταν ἐξασθενῇ κάπως, νὰ τὴν δυναμώνετε, ὅπως κάμνετε. Νὰ συγκεντρώνεσθε σταθερώτερον ἐντὸς τοῦ ἑαυτοῦ σας καὶ νὰ ἐπικαλῆσθε τὸν Κύριον. Διὰ νὰ μὴν ἀποχωρῇ ἡ κατάστασις αὐτή, νὰ ἀποφεύγετε τὸν τοῦ νοῦ σκορπισμόν, διὰ τῶν διαλογισμῶν καὶ τῶν ἐννοιῶν, καὶ τῶν ἀσχέτων πρὸς αὐτὴν κινήσεων τῆς καρδίας. Ἐπίσης νὰ προσέχετε τὴν καρδίαν σας, νὰ μὴν προσκολλᾶται πρὸς τὰ ὁρατά, οὔτε καμμία μέριμνα νὰ σᾶς ἀπορροφᾷ. Ἀδιάλειπτος μνήμη πρὸς τὸν Θεόν! Ὅσον δὲ ἀφορᾷ τὸ διὰ τὰς ἐπιτυχίας σας ἐρώτημα, σᾶς συνιστῶ ἅπαξ διὰ παντός: τοιαύτας ἐρωτήσεις νὰ ἐκδιώκετε ἀπὸ κοντὰ σας ἀνηλεῶς ἐν τῇ γενέσει αὐτῶν. Εἶναι γεννήματα τοῦ πονηροῦ. Ἐὰν δώσητε προσοχὴν εἰς αὐτά, ὁ ἐχθρὸς θὰ σᾶς δώσῃ ἀμέσως τὴν ἀπάντησιν ἥτοι νὰ φαντάζεσθε τὸν ἑαυτὸν σας ὡς σπουδαῖον, καὶ νὰ βλέπετε τοὺς ἄλλους, ὡς μηδαμινούς. Τότε ἡ Θ. Χάρις σᾶς ἐγκαταλείπει, ἀλλ' ὁ ἐχθρὸς θὰ ἐξακολουθῇ νὰ διατηρῇ εἰς τὴν διάνοιάν σας τὴν βεβαιότητα ὅτι δῆθεν ἡ Χάρις δὲν σᾶς ἐγκατέλειψε. Τοῦτο εἶναι: «τί καυχᾶσαι δι' αὐτὸ πού δὲν ἔχεις»;

Οἱ ἅγιοι Πατέρες ἔχουν γράψει: «μὴν ἔχεις εἰς μέτρον σεαυτόν». Ὅμως ἐν τῇ προσπαθείᾳ σας νὰ δώσητε ἀπάντησιν εἰς τὸ ὡς ἄνω ἐρώτημα, ἀποπειρᾶσθε νὰ μετρήσητε τοὺς ἑαυτούς σας: πόσον προήχθην, πόσον ἐμεγάλωσα; Λοιπὸν, νὰ τὰ ἀποφεύγετε αὐτά, ὅπως ἀποφεύγετε τὴν πυρὰν.

73. Ἡ πραγματικὴ θέρμη εἶναι δῶρον Θεοῦ. Ὑπάρχει ὅμως καὶ «φυσικὴ» θέρμη καρπὸς τῶν προσωπικῶν μας προσπαθειῶν καὶ ἐλευθέρων διαθέσεων. Ἀπέχουν μεταξύ των αὗται ὡς ὁ οὐρανὸς ἀπὸ τῆς γῆς. Ποίαν κατέχετε ἐσεῖς, δὲν φαίνεται ἀκόμη: θὰ φανῇ ἀργότερον. Γράφετε ὅτι «κουρασθήκατε ἀπὸ τοὺς λογισμούς σας καὶ δὲν δύνασθε νὰ συγκεντρωθῆτε ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ». Τοῦτο σημαίνει ὅτι ἡ θέρμη δὲν εἶναι ἐκ τοῦ Θεοῦ ἀλλὰ ἰδική σας, φυσική.

Ὁ πρῶτος καρπὸς τῆς τοῦ Θεοῦ θέρμης εἶναι ἡ εἰρήνη καὶ ἡ συγκέντρωσις τῶν λογισμῶν εἰς ἓν σημεῖον καὶ ἡ κα-

τεύθυνσίν των πρὸς τὸν Θεὸν σταθερῶς. Ἐδῶ συμβαίνει ὅτι καὶ μετὰ τὴν αἱμορροοῦσαν: («εἰς τὴν ὁποίαν «ἐσταμάτησε ἡ ρύσις τοῦ αἵματος». Ἐδῶ ἐλαττοῦται καὶ σταματᾷ ἡ ροὴ τῶν ἀπρεπῶν λογισμῶν. Τί πρέπει νὰ κάμωμεν λοιπόν; Ἔχοντες τὴν φυσικὴν σας θερμὴν, νὰ μὴ τῆς ἀποδίδετε ἰδιαίτεραν σημασίαν, ἀλλὰ νὰ τὴν θεωρῆτε ὡς προοίμιον τῆς ἐκ τοῦ Θεοῦ ἀναμενομένης. Ἐπειτα νὰ λυπηθῆτε διὰ τὴν ἔλλειψιν τῆς θείας ἐνεργείας ἐν τῇ καρδίᾳ ὑμῶν καὶ μετὰ πόνου δεηθῆτε τῷ Κυρίῳ ἀδιαλείπτως οὕτως: «Σπλαχνίσου με! Μὴ ἀπορρίψῃς με ἀπὸ τοῦ προσώπου Σου! Σημειωθήτω ἐπ' ἐμὲ τὸ φῶς τοῦ προσώπου Σου!». Πρὸς τοῦτο εἶναι ἐνισχυτικαὶ αἱ σωματικαὶ στερήσεις τοῦ φαγητοῦ, τοῦ ὕπνου, κ.τ.λ. Ὅλην δὲ τὴν ὑπόθεσιν νὰ τὴν ἀναθέσετε εἰς τὰ χέρια τοῦ Θεοῦ.

74. Μετὰ τὸ πρῶτον ξύπνημα, τὸ πρῶτ', ἐνδιαφερθῆτε νὰ συγκεντρωθῇ ὅλος ὁ νοῦς σας ἐντὸς τῆς καρδίας, διὰ νὰ ἀναζωπυρωθῇ ἡ θερμὴ τῆς καρδίας σας. Τοῦτο ἂς γίνῃ ἓνα τακτικὸν σας μέλημα.

Ἐφ' ὅσον τοῦτο δὲν θὰ ἐφαρμοσθῇ, νὰ ἡξεύρετε ὅτι εἰς τὸ ἐσωτερικόν σας ὑπάρχει ἀνωμαλία. Στηρικθέντες, λοιπόν, τὸ πρῶτ' εἰς τὴν κατάστασιν αὐτὴν τῆς ἐσωτερικῆς συγκεντρώσεως καὶ θερμῆς, νὰ προβῆτε εἰς τὴν διόρθωσιν τῶν παραλείψεών σας, καὶ ὅσα μὲν διατηροῦν τὴν καλὴν καὶ κανονικὴν κατάστασιν νὰ τὰ ἐκτελῆτε, ὅσα ὅμως ἐπιφέρουν εἰς τὸν νοῦν ἀνωμαλίαν καὶ ἀκαταστασίαν, οὐδόλως νὰ τὰ δέχεσθε, διότι τοῦτο θὰ ἐσήμαινεν ὅτι ἐχθρεύεσθε τὸν ἑαυτὸν σας. Δεχθῆτε ὡς νόμον τὸ νὰ διατηρῆτε τὴν ἐσωτερικὴν σας συγκέντρωσιν καὶ τὴν θερμὴν, νοερῶς ἰστάμενοι διὰ τῆς μνήμης πάντοτε ἐνώπιον τοῦ Κυρίου. Ἡ δὲ στάσις σας αὕτη θὰ σᾶς ὁδηγήσῃ περὶ τοῦ πρακτέου. Εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν πολὺ βοηθεῖ ἡ προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ. Πρέπει νὰ ἀποκτήσῃτε τὴν συνήθειαν, ὥστε νὰ λέγεται ἡ προσευχὴ αὕτη ἀδιακόπως ἐκεῖ, ὅπου εἶναι ἡ θέσις τῆς καρδίας. Πρὸς τοῦτο χρειάζεται κόπος. Ἀρχίσατε ἀμέσως τὸ ἔργον. Ἡ μήπως τὸ γνωρίζετε ἤδη; Νομίζω ὅτι τὸ γνωρίζετε, διότι ἐκτελεῖτε τὴν ἐν λόγῳ προσευχὴν, μετὰ τὴν ἄσκησιν κατ' ἐντολήν μου. Ἄλλο ὅμως ἡ

έντολή μου με τὰς ὁδηγίας διὰ προσευχήν, καὶ ἄλλο ἢ ἐφαρμογή της εἰς τὴν πρᾶξιν, εἴτε τρώγετε, εἴτε βαδίζετε, εἴτε κάθεσθε, εἴτε ἐργάζεσθε. Ἐὰν δὲν ἐδραιωθῇ ἡ προσευχή αὐτὴ καλῶς εἰς τὴν καρδίαν, πρέπει νὰ ἐγκαταλείψετε τὰ πάντα καὶ νὰ ἀσχοληθῇτε μόνον με αὐτήν, ἕως ὅτου ἐδραιωθῇ. Τοῦτο πραγματοποιεῖται εἰς στάσιν προσευχῆς ἐνώπιον τῶν ἁγ. εἰκόνων καὶ με τὴν προσοχὴν σας συγκεντρωμένην εἰς τὸν τόπον τῆς καρδίας σας, καὶ νὰ ἐκτελῇτε τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ, ἔχοντες τὴν μνήμην τῆς παρουσίας Του. Αὐτὸ νὰ κάμετε ἐπὶ ἡμίσειαν ὥραν ἢ μίαν, ἢ καὶ περισσοτέραν. Κατὰ τὴν ἀρχὴν θὰ δυσκολευθῇτε ὀλίγον, ἀλλ' ὅταν συνηθίσετε, θὰ ἐκτελῇτε τὴν προσευχὴν κατὰ φυσικώτατον τρόπον, ὅπως ἐκτελεῖται ἡ ἀναπνοή σας, μάλιστα δὲ μετὰ γλυκυτάτης εὐχαριστήσεως.

Διὰ τοιαύτης ἐσωτερικῆς δομῆς ἄρχεται ἡ ἐντὸς ὑμῶν νοερὰ ζωὴ ἢ ὅπως ἐκφράζονται τινες ἡ νοερὰ ἄσκησις. Ἀπαράβατος ὅρος κατ' αὐτὴν εἶναι ἡ καθαρότης τῆς συνειδήσεως, τὸ ἄμεμπτον αὐτῆς, ὅχι μόνον ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, ἀλλὰ καὶ ἐνώπιον τοῦ ἀνθρώπου καὶ τοῦ ἑαυτοῦ σας, ἀκόμη καὶ τῶν ἀντικειμένων, δηλαδὴ τῶν ὑλικῶν πραγμάτων. Διότι ἔστω καὶ με ἀνεπαίσθητον τρόπον ἂν διολισθήσῃ κάτι εἰς τὴν σκέψιν ἢ εἰς τοὺς λόγους σας (συνομιλίας) καὶ ἐπισκοπήσῃ κάπως τὴν συνείδησίν σας, πρέπει ἀμέσως νὰ μετανοήσετε ἐνώπιον τοῦ Κυρίου, ὅστις βλέπει τὰ πάντα, καὶ ὁ Κύριος θὰ εἰρηνεύσῃ τὴν συνείδησίν σας. Εἰς τὸν ἀγῶνα, τώρα, κατὰ τῶν διαλογισμῶν, οἱ ὅποιοι διαρκῶς βοῖζουν, ὡς κύνες ἐνοχλητικοί. Θὰ μάθετε μόνοι σας τὸν τρόπον τῆς καταπολεμήσεώς των. Ἡ ἐμπειρία εἶναι μάθημα μαθημάτων. Ἔχετε ὅμως ὑπ' ὄψιν σας τὸ ἐξῆς: Συνήθως οἱ λογισμοὶ περιφέρονται ἐντὸς τῆς διανοίας, καὶ εἶναι ἀσήμαντοι σχετικῶς. Προσέξατε ὅμως τοὺς λογισμοὺς ἐκείνους, οἱ ὅποιοι διαπερνοῦν εἰς τὴν καρδίαν καὶ ἀφήνουν ἴκνη καὶ πληγὰς. Διὰ τοῦτο, ἀμέσως διὰ τῆς προσευχῆς ἀντικαταστήσατε τοὺς ἐν λόγῳ λογισμοὺς διὰ τῶν ἀντιθέτων εὐσεβῶν αἰσθημάτων. Ὅταν διατηρῇται ἡ προηγουμένως ἀναφερομένη θερμὴ, ἡ ἐπάθεσις τῶν λογισμῶν εἶναι σπανία ἢ καὶ ἐντελῶς ἀνενέργητος.

75. Εἰς τὴν γλῶσσαν σας ἡ προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ. Εἰς τὸν νοῦν σας ἡ ἐνατένσις πρὸς τὸν Κύριον. Εἰς τὴν καρδίαν σας ἡ δίψα τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς ἐπικοινωνίας μαζί Του. Ὅταν ὅλα αὐτὰ διατηροῦνται συνεχῶς, τότε ὁ Κύριος, βλέπων τὴν βίαν ποὺ ἐσεῖς οἱ ἴδιοι ἀσκεῖτε ἐπὶ τοῦ ἑαυτοῦ σας, θὰ ἀποδώσῃ τὸ ζητούμενον.

76. Μοῦ ζητήσατε νὰ σᾶς ἐξηγήσω τὸ ἔργον τῆς προσευχῆς. Ἀλλ' ἐδῶ δὲν ὑπάρχει κάτι νὰ ἐξηγήσω περισσότερο, ἀλλὰ νὰ εἶπω τοῦτο: Σταθῆτε μετὰ τὸν νοῦν σας μέσα εἰς τὴν καρδίαν καὶ πρὸ τοῦ προσώπου τοῦ Κυρίου, καὶ ἀναπέμψατε: Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλόν!

Ἀναλόγως δὲ τῆς καρδιακῆς ἐργασίας τοῦ καθενός, ὁ Κύριος βλέπων τὸν ἐγκάρδιον πόνον παρέχει καὶ τὴν πνευματικὴν προσευχήν, ἡ ὁποία εἶναι καρπὸς τοῦ Ἀγ. Πνεύματος. Αὐτὰ εἶναι ἐν ὀλίγοις, ὅσα δύναται κανεὶς νὰ εἰπῇ σχετικῶς μετὰ τὴν προσευχήν τοῦ Ἰησοῦ. Ὅλαι αἱ ἄλλαι προσευχαὶ ἔχουν ὀλίγην σχέσιν πρὸς αὐτήν, ἀλλ' ὁ ἐχθρὸς πολὺ φοβᾶται αὐτήν καὶ παντοιοτρόπως μᾶς ἀπομακρύνει ἀπὸ αὐτήν.

77. Ὅσον ἐνυπάρχει ἐντὸς τῆς ψυχῆς μας ὁ ζῆλος (πόθος), παρίσταται καὶ ἡ χάρις τοῦ Ἀγ. Πνεύματος. Αὕτη εἶναι πῦρ. Τὸ πῦρ τὸ φυσικὸν συντηρεῖται διὰ καυσίμου ὕλης, τὸ δὲ πνευματικὸν πῦρ συντηρεῖται διὰ τῶν προσευχῶν καὶ τῶν ἀρετῶν. Μόλις ἡ Θ. Χάρις ἐγγίσῃ τὴν καρδίαν, εὐθὺς δημιουργεῖται ἡ στροφή τοῦ νοὸς καὶ τῆς καρδίας πρὸς τὸν Θεὸν καὶ κατόπιν ἀκολουθεῖ ἡ κατὰ Θεὸν φρόνησις. Ἡ Θ. Χάρις ἔλκει τὴν προσοχὴν τοῦ νοὸς καὶ τῆς καρδίας πρὸς τὸν Θεὸν καὶ τὴν στηρίζει ἐπ' Αὐτοῦ. Ἐφ' ὅσον ὁ νοῦς εἶναι προσηλωμένος πρὸς τὸν Θεὸν λογίζεται τὰ τοῦ Θεοῦ.

Ἐντεῦθεν πηγάζει ἡ διαρκὴς μνήμη τοῦ Θεοῦ, ἡ αἰὲ συνοδοιπόρος τῆς ἐν χάριτι καταστάσεως. Αὕτη ἡ μνήμη τοῦ Θεοῦ δὲν μένει ποτὲ ἄπρακτος (ἀργή), ἀλλ' ὅπωςδήποτε εἰσάγει τὸν ἄνθρωπον εἰς τὴν γνῶσιν τῶν ἔργων Του, τῆς ἀγαθότητός Του, τῆς Ἀληθείας Του, τῆς δημιουργίας Του, τῆς οἰκονομίας Του, τοῦ ἐλέους Του, τῆς Κρίσεώς Του καὶ τῆς

ἀνταποδόσεώς Του. Πάντα ταῦτα ἐν τῷ συνόλῳ τους ἀποτελοῦν τὴν περιοχὴν τοῦ Πνεύματος.

Ὁ ζηλωτὴς μένει ἐν τῇ πνευματικῇ ταύτῃ περιοχῇ. Τοιαύτη εἶναι ἡ ιδιότης τοῦ ζήλου. Ἡ δὲ παραμονὴ ἐν τῇ προσευχῇ διατηρεῖ καὶ ἐνισχύει τὸν ζῆλον. Θέλετε λοιπὸν νὰ διατηρήσητε τὸν ζῆλον σας; Νὰ διαφυλάξετε τὴν ὥς ἄνω καταστάσιν σας. Διὰ τῶν προσευχῶν σας ἀνακαινίσατε τὸ πνευματικὸν πῦρ. Οὕτω τὰ πάντα θὰ βαίνουν πρὸς τὸ ἀγαθόν. Τὸ σύνολον τῶν πνευματικῶν τούτων κινήσεων παράγει τὸν φόβον τοῦ Θεοῦ, τὴν εὐσεβῆ στάσιν ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ εἰς τὴν καρδίαν ἡμῶν. Ἐννοήσατε τοῦτο καὶ θὰ ζήσετε θεοφωτιστως. Ἡ καθαρὰ συνείδησις καὶ ἡ ἀδιάλειπτος διὰ τῆς προσευχῆς ἐνατένισις πρὸς τὸν Θεὸν φέρουν φωτισμὸν καθοδηγοῦντα πρὸς τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ.

78. Προθύμως ἐκτελοῦντες τὸν κανόνα τοῦτον εἰς τὴν καρδίαν, διαφυλάξατε τὴν ἐγρήγορσιν τοῦ νοῦς καὶ τὴν τελειοτάτην θέρμην τῆς καρδίας, διότι ὅταν ἀρχίσῃ αὕτη νὰ ἐλαττώνεται, πρέπει νὰ σπεύσετε νὰ τὴν αὐξήσητε, γνωστοῦ ὄντος ὅτι ἅπαξ καὶ ἐκλείψῃ ἡ θέρμη τῆς καρδίας, ἤδη ἔχετε ἀπομακρυνθῇ ἀπὸ τὸν Θεὸν εἰς μέγαν βαθμόν.

Ὁ φόβος τοῦ Θεοῦ εἶναι ὁ φύλαξ καὶ ἐνισχυτὴς τῆς ἐσωτερικῆς θέρμης. Ἀλλὰ καὶ ἡ ταπεινοφροσύνη πρέπει νὰ ἐνυπάρχῃ καθὼς καὶ ἡ μεθ' ὑπομονῆς προσήλωσις εἰς τὸν ἄνωτέρω κανόνα. Προσέχετε ἑαυτοὺς, παρακαλῶ ἐν ὀνόματι Κυρίου. Βιάσατε ἑαυτοὺς, ἵνα μὴ ἀποκοιμηθῇτε. Καὶ ἂν παρ' ἐλπίδα συμβῇ τοῦτο, ξυπνήσατε!

Η ΜΥΣΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

79. Περὶ μυστικῆς διδασκαλίας ὁμιλεῖ ὁ Ἀββᾶς Ἡσαΐας, ὁ ἀναχωρητὴς: «Ὁ φρόνιμος πλούσιος ἀσφαλίζει τοὺς θησαυροὺς αὐτοῦ ἐντὸς τῆς οἰκίας του». Θησαυρὸς ἐκτεθειμένος ὑπόκειται εἰς τὴν ἄρπαγὴν ὑπὸ τῶν κλεπτῶν καὶ τῶν ἰσχυρῶν τῆς γῆς. Οὕτω καὶ ὁ Μοναχὸς ὁ ταπεινόφρων καὶ ἀγαθοεργός, κρύβει τὰς ἀγαθοεργίας του. Μέμφεται ἑαυτὸν ἀνὰ

πᾶσαν ὥραν καὶ ἀσκεῖται εἰς τὴν μυστικὴν μελέτην κατὰ τὸ ρῆμα τῆς Ἀγίας Γραφῆς: «Ἐθερμάνθη ἡ καρδία μου ἐντός μου καὶ ἐν τῇ μελέτῃ μου ἐκαυθήσεται πῦρ» (Ψαλμ.). Περὶ τίνος ὁμιλεῖ ἐδῶ ἡ Γραφή; Ὁμιλεῖ περὶ τοῦ μελετῶντος τὸν Θεὸν ἐγκαρδίως. Ὁ Θεὸς ἡμῶν εἶναι πῦρ καταναλίσκον. Διὰ τῆς ἐσωτερικῆς ταύτης μελέτης ἀποξηραίνονται οἱ ἀκάθαρτοι λογισμοὶ καὶ ἐκλεπτύνεται ἡ σκέψις καὶ ἐκχέεται ἡ χαρὰ εἰς τὴν καρδίαν. Ἐπὶ πλέον ἡ ἐσωτερικὴ φιλοσοφία τραυματίζει τοὺς δαίμονας, καὶ ζωογονεῖ τὸν ἔσω ἄνθρωπον. Τὸν ἐξοπλίζοντον διὰ τῆς ἐσωτερικῆς ἐργασίας ἐνισχύει ὁ Θεός, οἱ ἄγγελοι τοῦ προσφέρουν βοήθειαν καὶ οἱ ἄνθρωποι τὸν δοξάζουν. Ἡ μυστικὴ διδασκαλία καὶ ἡ μελέτη μεταφέρουν τὴν ψυχὴν εἰς ἀσφαλῆ οἶκον καὶ κατωχυρωμένον ὡς στύλον ἐδραῖον καὶ ἀμετακίνητον, εἰς καταφύγιον ἥσυχον καὶ ἀτάραχον. Ἡ μελέτη αὐτὴ σώζει τὴν ψυχὴν καὶ τὴν διαφυλάττει ἀπὸ τοὺς κλυδωνισμούς.

Πολλὴν ταραχὴν αἰσθάνονται οἱ δαίμονες, ὅταν οἱ χριστιανοὶ ἐξοπλίζονται μὲ τὴν μυστικὴν διδασκαλίαν, ἡ ὁποία περιέχεται εἰς τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ καὶ συντελεῖ εἰς τὴν κατὰ μόνας ἄσκησιν. Ἡ μυστικὴ διδασκαλία εἶναι καθρέπτῃς διὰ τὸν νοῦν, λύχνος διὰ τὴν συνείδησιν. Ἀποξηραίνει τὴν πορνείαν, ἀποδιώκει τὴν ὀργήν, ἀφαιρεῖ τὴν λύπην, ἀπομακρύνει τὴν αὐθάδειαν, ἐξαφανίζει τὴν κατάθλιψιν. Αὐτὴ διαφυλάττει τὸν νοῦν, ἀποδιώκει τὴν ὀκνηρίαν, γεννᾷ τὴν κατάνυξιν, ἐγκαθιστᾷ τὸν φόβον τοῦ Θεοῦ, ἐπιφέρει δάκρυα μετανοίας. Δι' αὐτῆς προσφέρεται εἰς τὸν πιστὸν ἡ ταπεινοφροσύνη, ἡ κατανυκτικὴ ἀγρυπνία, ἡ ἀτάραχος προσευχή. Αὐτὴ πάλιν καθαρίζει τὸ σῶμα καὶ ἐπιβάλλει τὴν ἐγκράτειαν. Δι' αὐτῆς διατηρεῖται ὁ νοῦς ἀφάνταστος καὶ οἱ διαλογισμοὶ σῶφρονες. Προσφέρει μνήμην θανάτου καὶ ἐτοιμασίαν διὰ τὴν μεγάλην ἡμέραν τῆς ἀπολογίας. Ἐν γένει δὲ εἶναι πλήρης ἀγαθῶν ἔργων καὶ ἀρετῶν, καὶ ξένη καὶ ἀμέτοχος εἰς πᾶν ἀνομιολόγητον ἔργον καὶ πᾶσαν κηλίδα».

80. Συγκεντρώσου εἰς τὴν καρδίαν σου καὶ ποιήσον τὴν ἐσωτερικὴν προσευχήν. Διὰ τοῦ τρόπου αὐτοῦ καὶ μὲ τὴν

βοήθειαν τῆς Θ. Χάρπος, ὁ ζῆλος διὰ τὴν ἀληθινὴν οἰκοδομὴν θὰ διατηρῇται ἄλλοτε μὲν ἀμυδρός, ἄλλοτε φλογερός. Τοῦτο θὰ πραγματοποιηθῇ ἐσωτερικῶς. Ὁ δρόμος οὗτος εἶναι ὁ πλέον σύντομος καὶ ἀποτελεσματικὸς διὰ τὴν σωτηριώδη οἰκοδομήν. Εἶναι ἀπαραίτητον νὰ ἐγκαταλείψωμεν τὰ πάντα πρὸς ἀπόκτησιν τοῦ θησαυροῦ τούτου. Ἡ δὲ ἀδιαφορία καὶ ἐγκατάλειψις τῆς τοιαύτης ἐργασίας μᾶς στερεῖ τὴν αἰώνιον ζωὴν.

Εἶναι ἀληθὲς ὅτι τὸ ἔργον τοῦτο φαίνεται βαρὺ κατ' ἀρχήν, ὅμως ὁδηγεῖ εὐθέως καὶ ἀποτελεσματικῶς πρὸς τὰς οὐρανίους μονάς. Διὰ τοῦτο, εἰς τὸν πνευματικὸν ὁδηγὸν ἐναπόκειται, ὅσον τὸ δυνατόν, νὰ εἰσάγῃ τοὺς μαθητάς του ταχέως καὶ μεθοδικῶς εἰς τὸ ἐν λόγῳ ἔργον, καὶ νὰ τοὺς ἐμπνέῃ θάρρος εἰς αὐτό. Διότι τοῦτο ἀποτελεῖ τὸ θεμέλιον τῆς ἐν λόγῳ πνευματικῆς οἰκοδομῆς καὶ ἀποβλέπει εἰς τὴν μεταβολὴν ἢ τὴν μεταμόρφωσιν τοῦ ἐσωτερικοῦ μας κόσμου. Ἀρκεῖ μόνον νὰ τοὺς ἐξηγήσῃ τὴν σοβαρότητα τοῦ σκοποῦ τῆς ὅλης ἐργασίας καὶ κατόπιν νὰ τοὺς χειραγωγήσῃ εἰς αὐτό. Τότε καὶ ἡ τυπικὴ (ἐξωτερικὴ) πλευρὰ τῆς ὅλης οἰκοδομῆς θὰ ἐκτελῇται προθύμως, ταχέως καὶ ὠρίμως. Ἀντιθέτως δὲ ἡ ἐξωτερικὴ (τυπικὴ), ἄνευ τῆς εἰς βάθος ἐργασίας, κάθετόσον θὰ διακόπτεται. Ὅμως σημειώσατε, ὅτι ἡ ὅλη ἐργασία δὲν πρέπει νὰ γίνῃ ἀποτόμως, ἀλλὰ ἡρέμως, βαθμηδὸν καὶ μὲ μεγάλην προσεκτικότητα. Ἀλλέως, δυνατόν νὰ ὁδηγήσῃ ὅχι εἰς τὴν ἐσωτερικὴν οἰκοδομήν, εἰς τὴν οὐσίαν τοῦ ὅλου ἔργου, ἀλλὰ νὰ στραφῇ πάλιν εἰς τυπικὴν (ἐξωτερικὴν) ἄσκησιν. Διὰ τοῦτο καί, παρὰ τὸ γεγονὸς ὅτι ὑπάρχουν ἄνθρωποι ποὺ εἰσέρχονται μόνοι των εἰς τὴν ἐσωτερικὴν ζωὴν, εἶναι ὅμως καλύτερον ἢ παρουσία πνευματικοῦ ὁδηγοῦ διὰ τὴν χειραγωγήσιν. Πρέπει ὅμως νὰ ἐφαρμόζῃ ἀπαραλλάκτως τὸν κανόνα τῆς ἀμέσου εἰσόδου εἰς τὴν ἐσωτερικὴν ζωὴν καὶ οὕτω νὰ αὐξάνεται βαθμηδὸν ἢ ζέσις τοῦ πνευματικοῦ ζήλου. Φαίνεται ἀπλοῦν τὸ πρᾶγμα, ἀλλὰ ἐν ἀγνοίᾳ εἶναι δυνατόν νὰ διέλθετε ὅλον τὸν καιρὸν, χωρὶς καθόλου καρποφορίαν λόγῳ τῆς μὴ ὀρθῆς ἐκτελέσεως τοῦ ἔργου. Ἐὰν ὅμως πνευματικὸς ὁδηγὸς δὲν ὑπάρχει, ἃς ἐφαρμόσῃ τις κατὰ τὴν ὑπόδει-

ξιν πολλῶν ἁγίων Πατέρων, ποὺ γράφουν τὸν τρόπον τῆς εἰσόδου αὐτῆς τῆς ἐσωτερικῆς ζωῆς, ὡς πολλάκις ἔχει λεχθῇ.

Ἡ πρακτικὴ ἐξωτερικὴ ἐργασία εἶναι εὐκολώτερα καὶ ὡς ἐκ τούτου προσελκύει εὐκολώτερα, ἐνῶ ἡ ἐσωτερικὴ εἶναι δυσκολώτερα ἢ καὶ ἀνεπιθύμητος εἰς τοὺς μὴ ἐκτιμῶντας αὐτήν. Ἡ ἐξωτερικὴ αὐτὴ ἐργασία εἶναι δυνατόν νὰ καταλήξῃ ὡς ἐξῆς: ἐνῶ παραμερίζει τις κατὰ τὴν ἔναρξιν τὴν ἐσωτερικὴν οἰκοδομήν, χάριν σκοπιμότητος πρὸς ὠρίμανσιν, στραφεὶς κατόπιν βλέπει ὅτι εἶναι δύσκολον διὰ τὴν συνέχισιν τῆς ἐσωτερικῆς οἰκοδομῆς. Ἐν τούτοις δὲν συνιστᾶται νὰ ἐγκαταλείψετε καὶ τὴν ἐξωτερικὴν (τυπικὴν) ἐργασίαν, διότι αὕτη ἀποτελεῖ τὴν εἰσαγωγὴν τῆς ἐσωτερικῆς ἐργασίας. Πρέπει μάλιστα εἰς τὴν ἀρχὴν νὰ συμβαδίζουν καὶ οἱ δύο τρόποι οἰκοδομῆς. Ὅμως ἡ ὑπεροχὴ ἀνήκει εἰς τὴν ἐσωτερικὴν οἰκοδομήν, διότι ἀρμόζει νὰ ὑπηρετῇ τὸν Θεὸν κανεὶς «ἐν πνεύματι καὶ ἀληθείᾳ».

81. Τὸ κυριώτερον πρᾶγμα ποὺ ἐπεζήτουν οἱ Ἁγ. Πατέρες καὶ συνεβούλευαν εἰς τὸν καθένα, ἦτο νὰ ἀντιληφθῇ ὁ ἄνθρωπος τὸ πῶς θὰ ἐργασθῇ διὰ τὴν πνευματικὴν τελείωσιν καὶ νὰ γνωρίζῃ νὰ συντηρῇ αὐτήν. Εἰς ὅποιον φθάσῃ ἔως ἐδῶ, εἰς αὐτὸν ὑπολείπεται μόνον ἕνας κανὼν: μένε εἰς τὸ ἐσωτερικόν σου, ἔχε τὴν μυστικὴν προσευχὴν ἐν τῇ καρδίᾳ σου. Νὰ διδάσκεισαι διὰ τῆς μνήμης τοῦ Θεοῦ, διὰ τῆς μνήμης τοῦ θανάτου, διὰ τῆς μνήμης τῶν ἁμαρτιῶν σου, διὰ τῆς αὐτοκριτικῆς τ.ε. νὰ ἔχῃς τὴν ἐπίγνωσιν τοῦ ὅλου προβλήματος τοῦ ἑαυτοῦ σου καὶ νὰ ἐπαναλαμβάνῃς ἀκατάπαυστα ἐξωτερικῶς: ποῦ πορευθῶ; «σκώληξ εἰμὶ καὶ ὄχι ἄνθρωπος». Ταῦτα καὶ τὰ παρόμοια ἐργαζόμενοι μετὰ προσοχῆς καὶ συναισθήσεως, θὰ ἔχετε τὴν μυστικὴν μελέτην εἰς τὴν καρδίαν σας.

82. Συμπέρασμα: ὅλαι αἱ μέθοδοι καὶ ὅλοι οἱ τρόποι διὰ τὴν ἀναθέρμανσιν καὶ διατήρησιν τοῦ πνευματικοῦ ζήλου ἀνακεφαλαιώνονται εἰς τὴν κατάληψιν τῆς θέσεώς σου ἐντὸς τῆς καρδίας σου μετὰ τὴν ἀφύπνισιν, καὶ εἰς τὴν ἐξέτασιν ὁλοκλήρου τῆς πνευματικῆς σου σταδιοδρομίας, τὴν ὁποίαν ἐξέλεξας, διὰ νὰ παραμένῃς ἐκεῖ ἀθλούμενος. Ἡ θὰ εἴπωμεν

ἐν συντόμῳ: συγκεντρώσου καὶ κοπίασε ἐν τῇ καρδίᾳ σου διὰ τὴν μυστικὴν προσευχήν.

83. Ὅταν ἡ καρδιά σας θερμανθῇ μετὰ τὴν θεϊαν θερμότητα, τότε οὐσιαστικῶς ἄρχεται ἡ ἐσωτερικὴ σας μεταμόρφωσις, ἡ ἀναγέννησις. Τὸ μικρὸν ἐκεῖνο πῦρ θὰ κατακαύσῃ τὰ ἐντὸς ὑμῶν πάθη ἢ, μετὰ ἄλλα λόγια, τὰ πάντα θέλουν πνευματοποιηθῇ. Μέχρις ὅτου φανερωθῇ ἐκεῖνο τὸ εὐλογημένον πῦρ, τὸ φωτίζον καὶ ἀγιάζον, ἡ πνευματοποίησης δὲν πραγματοποιεῖται, ὅσον καὶ ἂν ἐντείνετε τὰς προσπάθειάς σας. Ὡστε ὁ σκοπὸς εἶναι: ἡ ἀπόκτησις ἐφεξῆς τοῦ πυρὸς ἐκείνου. Ἴδού ἡ κατεύθυνσις. Ὅμως ὀφείλετε νὰ γνωρίζετε ὅτι τὸ εὐλογημένον αὐτὸ πῦρ δὲν ἐμφανίζεται, ἐφ' ὅσον τὰ πάθη τῆς ψυχῆς παραμένουν, ἔστω καὶ ἂν δὲν ἐνεργοῦν ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου. Τὰ πάθη εἶναι ὅτι καὶ ἡ ὑγρασία εἰς τὰ καυσόξυλα. Τὰ ὑγρὰ καυσόξυλα δὲν καίονται. Χρειάζεται νὰ παραθέσωμεν ξηρὰ προσανάματα. Τὰ προσανάματα, καιόμενα, στεγνώνουν τὴν ὑγρασίαν καί, κατὰ τὸ μέτρον τῆς ἀποξηράνσεως τῶν ὑγρῶν καυσοξύλων, ἀναφλέγονται τὰ τελευταῖα ταῦτα ὁλοσχερῶς.

Τὰ ἰδικά μας, λοιπόν, καυσόξυλα εἶναι ὅλαι αἱ ψυχικαὶ ἡμῶν προσπάθειαι καὶ ἅπασαι αἱ ἀσκήσεις τοῦ σώματός μας. Ὅλη ἡ ἐσωτερικὴ κατάστασις τοῦ ἀνθρώπου, ἐφ' ὅσον ἀκόμη δὲν προσέχει ἑαυτὸν καὶ δὲν ἀγωνίζεται ὅπως πρέπει, εἶναι διαποτισμένη ὑπὸ ὑγρασίας, δηλ. ὑπὸ τῶν παθῶν. Ἐφ' ὅσον ἀκόμη τὰ πάθη μας δὲν ἔχουν ἀποβληθῇ ἔξω, ταῦτα ἀνθίστανται εἰς τὴν ἀνάφλεξιν τοῦ πνευματικοῦ πυρὸς. Τὰ πάθη εἰσέρχονται καὶ εἰς τὴν ψυχὴν καὶ εἰς τὸ σῶμα, καταλαμβάνουν καὶ τὸ ἴδιον τὸ πνεῦμα μας, τὴν συνείδησιν καὶ τὴν ἐλευθερίαν μας καὶ οὕτω κυριαρχοῦν ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου ὁλοκληρωτικῶς. Ἐπειδὴ δὲ τὰ πάθη συντάσσονται μετὰ τῶν δαιμόνων, διὰ τῶν παθῶν οἱ δαίμονες κυριαρχοῦν εἰς τὸν ἄνθρωπον, ὁ ὁποῖος αὐταπατάται ὅτι δῆθεν εἶναι κύριος τοῦ ἑαυτοῦ του. Ἀπὸ τὰ δεσμὰ αὐτὰ διαφεύγει ἐν πρώτοις ἡ ψυχὴ τοῦ ἀνθρώπου διὰ τῆς Θ. Χάριτος. Ἡ ψυχὴ μας, πληρουμένη διὰ τῆς ἐνεργείας τῆς Θ. Χάριτος ὑπὸ φόβου Θεοῦ, διακόπτει πᾶ-

σαν σχέσιν μετὰ τῶν παθῶν καὶ δαιμόνων, καὶ μετανοοῦσα διὰ τὰ παρελθόντα, λαμβάνει σταθερὰν ἀπόφασιν ὅπως εἰς τὸ ἐξῆς εὐαρεστήσῃ τῷ Θεῷ μόνῃ καὶ ζήσῃ τοῦ λοιποῦ δι' Αὐτὸν καὶ μόνον δι' Αὐτόν, πορευομένη ἐν ταῖς ἐντολαῖς Αὐτοῦ.

Διὰ τῆς ἀποφάσεως ταύτης τὸ πνεῦμα μας (ὁ νοῦς), μὲ τὴν βοήθειαν τῆς Θ. Χάριτος ἐν συνεχείᾳ ἐκδιώκει βαθμηδὸν τὰ πάθη ἐκ τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος. Ἴδού λοιπόν! Διέφυγε τὸ πνεῦμα σας ἐκ τῶν δεσμῶν τούτων καὶ συνειδητῶς εὐρίσκεσθε μὲ τὸ μέρος τοῦ Θεοῦ. Θέλετε νὰ ἀνήκετε εἰς τὸν Θεὸν καὶ νὰ εὐαρεστήτῃτε Αὐτῷ μόνῃ; Τοῦτο ἀποτελεῖ τὸ βασικὸν στήριγμα τῆς ἐν πνεύματι ἐργασίας σας. Ἀλλ' ἐνῷ τὸ πνεῦμα σας ἔχει ἀποκατασταθῇ εἰς τὴν πραγματικὴν του ἀξίαν, ἡ ψυχὴ καὶ τὸ σῶμα ἐξακολουθοῦν ἐν τούτοις νὰ εὐρίσκωνται ὑπὸ τὴν ἐπήρειαν τῶν παθῶν καὶ ὑφίστανται ἀντίδρασιν καὶ βίαν. Τώρα εἰς ὑμᾶς μένει ὅπως ὀπλισθῇτε κατὰ τῶν παθῶν καὶ νικήσῃτε ταῦτα. Ὁ ἀγὼν κατὰ τῶν παθῶν εἶναι ἀναπόφευκτος. Τὰ πάθη δὲν ἐγκαταλείπουν εὐκόλως τὰ κεκτημένα, ἔστω καὶ ἂν παρανόμως ἀπεκτήθησαν.

Ἡ μνήμη τοῦ Θεοῦ εἶναι ἡ ἐν χάριτι ζωὴ τῆς ψυχῆς. Αὐτὴ ἀκριβῶς ὑποδαυλίζει τὸν ζῆλον σας ὅπως εὐαρεστήσῃτε εἰς τὸν Θεόν, καὶ καθιστᾷ ἀκλόνητον τὴν ἀπόφασίν σας νὰ ἀνήκετε εἰς Αὐτόν. Αὐτὸ ἀκριβῶς, ἐπαναλαμβάνω, ἀποτελεῖ τὸ στήριγμά σας διὰ τὴν πνευματικὴν σας ζωὴν, καὶ προσθέτω, τὴν στρατηγικὴν βάσιν τῶν ἐπιχειρήσεων ἐναντίον τῶν παθῶν σας.

84. Διὰ ποίου τρόπου οἱ ἀσκηταί, οἱ Πατέρες καὶ διδάσκαλοι ἡμῶν, ἡδυνήθησαν νὰ ἀναθερμάνουν ἐντὸς ἑαυτῶν τὸ πνεῦμα τῆς προσευχῆς καὶ ἐστερεοῦντο εἰς αὐτήν;

Κυρίως ἀνεζήτουν ὅπως ἡ καρδιά αὐτῶν καίεται διαρκῶς διὰ μόνον τὸν Κύριον. Ὁ Θεὸς ζητεῖ τὴν καρδίαν, διότι ἐν αὐτῇ εὐρίσκεται κυρίως ἡ ζωὴ. Ὅπου ἡ ἀγάπη τῆς καρδίας, ἐκεῖ καὶ ἡ συνείδησις, ἡ προσοχὴ καὶ ὁ νοῦς, ἐκεῖ δηλονότι ὁ θησαυρὸς τῆς ψυχῆς. Ὅταν ἡ καρδιά εὐρίσκεται ἐν Θεῷ,

τότε ἐν Αὐτῷ εὐρίσκεται ἡ ψυχὴ μὲ ὅλας τῆς τὰς δυνάμεις, καὶ ἴσταται κατενώπιόν Του «ἐν πνεύματι καὶ ἀληθείᾳ».

Τὸ βασικὸν τοῦτο μερικοὶ τὸ ἀπέκτων σχετικῶς ταχέως καὶ εὐκόλως. Τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ! Πόσον βαθέως τοὺς συνεκλόνιζεν ὁ φόβος τοῦ Θεοῦ! Πόσον γρήγορα ἐζωντάνευε μέσα των ἡ συνείδησις εἰς ὅλην τὴν δυνάμιν τῆς! Πόσον ὀρμητικῶς ἀνεφλέγετο ὁ ζῆλος των, ἵνα ἴστανται ἐνώπιον τοῦ Κυρίου καθαροὶ καὶ ἀμόλυντοι! Πόσον γρήγορα ὁ κόπος των ἐφθανεν ἐνώπιον Κυρίου καὶ ἐφέλκυε τὸ ἔλεός Του ἐπ' αὐτοὺς καὶ μετέβαλε τὸ μικρὸν καρδιακὸν πῦρ εἰς φλόγα! Αὐταὶ αἱ σεραφεϊκαὶ ψυχαί, αἱ φλογεραί, αἱ δραστήριαι καὶ ταχυκίνητοι!

Ὅμως μερικοὶ ἄνθρωποι παρουσιάζουν εἰς τὴν ἀναζητήσιν ταύτην κάποιαν ἀδράνεια. Μήπως ἡ φυσικὴ των δομὴ εἶναι τοιαύτη; Ἡ μήπως ἄλλη καὶ διαφορετικὴ τυγχάνει ἡ βουλή τοῦ Θεοῦ διὰ τοὺς ἀνθρώπους αὐτούς; Πάντως ἡ καρδιά αὐτῶν βραδέως θερμαίνεται. Θὰ ἔλεγε κανεὶς ὅτι μολοντί οἱ ἄνθρωποι αὐτοὶ ἀπέκτησαν τὴν εὐσέβειαν καὶ ἡ ζωὴ των ὅλη εἶναι συνδεδεμένη μὲ τὴν εὐλάβειαν, ὅμως ἡ καρδιά των ἀνθρώπων αὐτῶν δὲν ἔχει αὐτὸ ποῦ πρέπει νὰ ἔχη. Τοῦτο δὲ συμβαίνει ὅχι μόνον μὲ τοὺς κοσμικοὺς, ἀλλὰ καὶ μὲ τοὺς οἰκοῦντας εἰς τὰς Μονάς, ἀκόμη καὶ μὲ τοὺς ἀναχωρητάς.

Ὁ Θεὸς ἐν τούτοις φωτίζει καὶ διὰ τοῦτο οἱ κοποιῶντες εἰς τὴν ἐγρήγορσιν ἐθέσπισαν εἰδικὸν τρόπον ἐμφυτεύσεως εἰς τὴν καρδίαν τῆς ἀδιαλείπτου προσευχῆς πρὸς τὸν Κύριον, ἥτις καὶ θερμαίνει τὴν καρδίαν μὲ τὸ ἔνθεον πῦρ.

Περὶ τούτου ἔχομεν γράψει ἐπανειλημμένως. Ἡ πεῖρα ἐδικαίωσε τὴν μέθοδον αὐτὴν καὶ ἐγένεν ἀποδεκτὴ πανταχόθεν. Ὅσοι μάλιστα μετέρχονται αὐτήν, καθὼς πρέπει ἐπιτυχάνουν.

85. Ἀπὸ τὴν πεῖράν μας εἰς τὴν πνευματικὴν ζωὴν δυναμέθα νὰ ἐξαγάγωμεν τὸ ὀρθὸν συμπέρασμα ὅτι, ὅσοι ἔχουν προθυμίαν νὰ προσεύχωνται, δὲν ἔχουν τόσοσιν ἀνάγκην ὑποδείξεως πρὸς τελειοποίησιν τῆς προσευχῆς. Ὁ ἴδιος ὁ κόπος

τῆς προσευχῆς, συνεχιζόμενος μεθ' ὑπομονῆς, θὰ τοὺς ὀδηγήσῃ μέχρι καὶ τῆς ἀνωτάτης βαθμίδος τελέσεως αὐτῆς. Ὅμως τί θὰ γίνῃ μὲ τοὺς ἀμελεῖς, τοὺς ἀδρανεῖς καὶ ἰδίως μὲ ἐκείνους, οἱ ὅποιοι πρὶν φθάσουν εἰς τὴν ἐπίγνωσιν τῆς τελείας καὶ ἀπλανοῦς προσευχῆς, ἔχουν προλάβει νὰ σκληρυνθοῦν εἰς τὴν ἐξωτερικὴν τυπικότητα καὶ ἤδη ἐψυχράνθησαν ὡς πρὸς τὴν ἀπόκτησιν τῆς τάξεως τοῦ κανονικοῦ ἐσωτερικοῦ, διὰ τῆς προσευχῆς, ἀγῶνος; Δι' αὐτοὺς μένει ἀκόμη ἓν καταφύγιον: ἡ μεθοδική, Πατερική, νηπτική ἄσκησις τῆς νοερᾶς πρὸς τὸν Κύριον προσευχῆς. Ἐραγε δὲν προωρίζετο καὶ δι' αὐτοὺς εἰδικῶς αὕτη ἡ ἐπιστημονικὴ καὶ μεθοδικὴ Θεοχαρίτως ἐγκέντρισις τῆς καρδίας διὰ τῆς νοερᾶς τοῦ Ἰησοῦ προσευχῆς;

86. «Ἄνευ τῆς ἐνεργοῦ νοερᾶς προσευχῆς οὐδεὶς δύναται νὰ ἀποφύγῃ τὴν ἐνέργειαν τῶν παθῶν καὶ τὴν σύνθεσιν καὶ σύγχυσιν τῶν διαλογισμῶν, διὰ τὰ ὅποια θὰ ὑποστῇ βασανιστήρια κατὰ τὴν ὥραν τοῦ θανάτου καὶ θὰ δώσῃ ἀπολογίαν κατὰ τὴν φοβερὰν Κρίσιν τοῦ Κυρίου».

87. Ἡ προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ συγκαταλέγεται μεταξὺ τῶν μέσων τῶν ἀπαραιτήτων διὰ τὴν ἐπιτυχίαν εἰς τὴν ἄσκησιν νὰ πορεύεταί τις κατενώπιον τοῦ Κυρίου. Τὸ βασικὸν ἐνταῦθα ἔγκειται εἰς τὴν προσοχὴν ἐν τῇ καρδίᾳ καὶ εἰς τὴν ἐπίκλησιν τοῦ Κυρίου, τοῦ πανταχοῦ παρόντος.

Ἡ πηγὴ τῶν ἀγαθῶν τῆς ἐσωτερικῆς καταστάσεως εἶναι ὁ φόβος τοῦ Θεοῦ. Πρέπει νὰ εἶναι οὗτος ἀπαρασάλευτος. Οὗτος θὰ συγκρατῇ τὴν ζέσιν τῆς ἐσωτερικῆς καταστάσεως καὶ οὕτω δὲν θὰ ἔρχεται ὁ διασκορπισμὸς τῶν λογισμῶν, ἀλλὰ θὰ δημιουργῇται σφριγηλὴ καρδιά καὶ ἄγρυπνος προσοχὴ καὶ σκέψις. Πάντως, πρέπει νὰ ἔχωμεν πάντοτε ὑπ' ὄψιν ὅτι ἡ ἐπιτυχία εἰς τὴν πνευματικὴν ζωὴν, ὅπως καὶ εἰς ὅλας τὰς ἐκφάνσεις αὐτῆς, εἶναι καρπὸς τῆς Θ. Χάριτος. Ἡ πνευματικὴ ζωὴ προέρχεται ἀπὸ τὸ Ἅγιον Πνεῦμα. Ἡμεῖς ἔχομεν πνεῦμα, ἀλλὰ ἀδύνατον, τὸ ὅποιον ἐνδυναμοῦται ὅταν ἐπισκιάσῃ αὐτὸ ἡ Θ. Χάρις.

88. «Αἰτεῖτε καὶ δοθήσεται ὑμῖν»! Τί πρέπει ὅμως νὰ ζητῇ κανεὶς; Τὴν μετὰ πληροφορίας ζῶσαν κοινωνίαν μετὰ τοῦ Κυρίου. Ταύτην παρέχει ἡ Χάρις τοῦ Θεοῦ, ἀλλὰ εἶναι ἀπαραίτητον καὶ ἡμεῖς οἱ ἴδιοι νὰ κοπιᾶζωμεν δι' αὐτό. Ποῦ δὲ νὰ κατευθύνεται ὁ κόπος; Νὰ κατευθύνεται πρὸς τὴν διαρκῇ ἐνθύμῳσιν ὅτι ὁ Κύριος εἶναι παρὼν καὶ μάλιστα ἐν τῇ καρδίᾳ. Διὰ νὰ ἐπιτύχῃ κανεὶς εἰς τοῦτο συνιστᾶται ἡ ἀφομοίωσις τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με». Ἐπαναλαμβάνοντες αὐτὴν ἀδιαλείπτως μὲ τὴν σκέψιν πρὸς τὸν Κύριον, ὅτι εἶναι ἐντὸς τῆς καρδίας. Διὰ τοῦ τρόπου αὐτοῦ ἡ μνήμη τοῦ Θεοῦ σταθεροποιεῖται ἐντὸς ἡμῶν, ἡ δὲ αἴσθησις τῆς παρουσίας Του θὰ θερμάνῃ τὰς καρδίας μας ὡς ὁ ἥλιος τὰ ἀντικείμενα. Βάλε, ἐπὶ παραδείγματι, ἐν ἀντικείμενον ἔναντι τοῦ ἡλίου καὶ τὸ ἀντικείμενον αὐτὸ θὰ θερμανθῇ. Οὕτω καὶ ἡ ψυχὴ θὰ θερμανθῇ ἀπὸ τὴν μνήμην τοῦ Κυρίου, ὅστις εἶναι ὁ νοητὸς ἥλιος. Τὸ τί δὲ θὰ ἐπακολουθήσῃ κατόπιν, θὰ τὸ ἀντιληφθῇς. Ὁ πρῶτος κόπος ἔχει σκοπὸν νὰ ἀποκτήσετε τὴν συνήθειαν νὰ ἐπαναλαμβάνετε ἀδιαλείπτως τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ. Ἀρχίσατε νὰ ἐπαναλαμβάνετε συνεχῶς αὐτήν, ἀλλὰ καὶ μὲ τὴν συνεχῇ σκέψιν περὶ τὸν Κύριον. Αὕτῃ εἶναι ἡ ἀρχὴ τοῦ ἔργου.

89. Μὲ ἐρωτήσατε, τί χρειάζεται διὰ τὴν ἄσκησιν τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ. Ὅπως τὴν ἐκτελεῖτε, καλὰ εἶναι. Ἐξακολουθήσατε. Νὰ ἐνθυμῆσθε ὥστε ἡ προσοχή σας νὰ συγκεντρωθῇ ἐντὸς τῆς καρδίας σας καὶ ἐνώπιον τοῦ Κυρίου. Ὅταν δὲ ἀναφθῇ, ἐντὸς τῆς καρδίας σας, ἐκεῖνο τὸ οὐράνιον πῦρ, θὰ ἔλθῃ καὶ ἡ ἰσχὺς τῆς προσευχῆς. Κοπιᾶσατε χωρὶς νὰ τὴν διακόπτετε καὶ ἡ προσευχὴ αὕτῃ τόσον πολὺ θὰ στερεωθῇ ἐντός σας, ὥστε θὰ συνεχισθῇ νὰ ἐπαναλαμβάνεται ἀφ' ἐαυτῆς, «ὥσάν νὰ κελαρύζῃ ρυάκιον», κατὰ τὴν ἔκφρασιν τοῦ Γέροντος Παρθενίου τοῦ Κιεβο-Πετσέρσκ. Κάποιος ἐκ τῶν παλαιῶν Πατέρων εἶπεν: «ὅταν οἱ κλέπται πλησιάσουν εἰς μίαν οἰκίαν διὰ νὰ τὴν διαρρήξουν καὶ ἔξαφνα ἀκούσουν ὁμιλίαν τινὰ ἐντὸς αὐτῆς, τότε δὲν ἀποφασίζουν νὰ εἰσέλθουν καὶ ἀναχωροῦν». Οὕτω καὶ οἱ ἐχθροὶ ἡμῶν, ὅταν ἐπιχειρή-

σουν νὰ εἰσέλθουν ἐντὸς τῆς ψυχῆς μας, διὰ νὰ καταληστεύσουν αὐτήν, μόλις ἀκούσουν νὰ κελαρύζη ἐκεῖ μέσα ἡ προσευχή τοῦ Ἰησοῦ, δὲν τολμοῦν νὰ εἰσέλθουν ἐντὸς αὐτῆς, περιφερόμενοι κυκλόθεν.

90. Ὅ,τι πρέπει νὰ ἀναμένωμεν ἀπὸ τὴν προσευχήν, εἶναι ἡ ἐγκατάστασις ἐν τῇ καρδίᾳ ἐνὸς ἡρέμου καὶ θερμοῦ αἰσθήματος πρὸς τὸν Θεόν. Ἐνθουσιασμοὺς ἢ καὶ ἐπιδιώξεις ὑψηλῶν νοημάτων καὶ θεωρημάτων νὰ ἀποφεύγετε. Ὅταν δὲ ὁ Θεὸς σᾶς ἀξιώσει νὰ ἔχετε ἰδιαιτέρας τινὰς ἐλκυστικὰς προσευχάς, νὰ Τὸν εὐχαριστῆτε δι' αὐτάς, ἀλλὰ νὰ μὴν ἰδιοποιεῖσθε οὐδεμίαν ἐξ αὐτῶν καὶ νὰ μὴν λυπῆσθε, ὅταν ἀπομακρύνωνται ἀπὸ σᾶς αἱ τοιαῦται προσευχαί, ὥσάν νὰ ἐπρόκειτο περὶ μεγάλης τινὸς ἀπωλείας, ἀλλὰ πάντοτε νὰ ἀποχωρῆτε πρὸς τὸ ἡρεμον αἰσθημά σας πρὸς τὸν Θεόν, ὡς ἐλέχθη ἤδη ἀνωτέρω.

ΠΕΡΙ ΜΝΗΜΗΣ ΘΕΟΥ

91. Ὁ Θεὸς ὑπάρχει παντοῦ καὶ πάντοτε εὐρίσκεται μαζί μας, ἐγγὺς καὶ ἐντὸς ἡμῶν. Ἀλλ' ἡμεῖς δὲν εἴμεθα πάντοτε μαζί Του, διότι δὲν ἔχομεν τὴν μνήμην μας περὶ Αὐτοῦ καὶ ὡς ἐκ τούτου ἐπιτρέπομεν πολλάκις εἰς τὸν ἑαυτὸν μας πράγματα, τὰ ὁποῖα δὲν θὰ ἠθέλαμεν ἐπιτρέψει, ἂν εἴχομεν τὴν μνήμην Του. Ἀναλάβετε τὸν κόπον νὰ συνηθίσετε εἰς τὴν ἐν λόγῳ μνήμην!

Θέσατε ὡς νόμον εἰς τὸν ἑαυτὸν σας: Νὰ εἴσθε πάντοτε μετὰ τοῦ Κυρίου, μὲ τὸν νοῦν εἰς τὴν καρδίαν σας καὶ νὰ μὴν ἐπιτρέψῃτε νὰ περιφέρονται αἱ σκέψεις σας ἐδῶ καὶ ἐκεῖ, ἐὰν δὲ παρεκκλίνουν, νὰ τὰς ἐπαναφέρετε καὶ νὰ τὰς ὑποχρεώνετε νὰ περιορισθοῦν ἐντὸς τῆς οἰκίας, δηλαδὴ ἐντὸς τοῦ ταμείου τῆς καρδίας, καὶ νὰ συνομιλοῦν μὲ τὸν γλυκύτατον Ἰησοῦν.

92. Ὅσον περισσότερον σταθεροποιεῖσθε εἰς τὴν μνήμην τοῦ Θεοῦ ἢ εἰς τὴν νοερὰν παρουσίαν κατενώπιον τοῦ

Θεοῦ ἐν τῇ καρδίᾳ σας, τόσον περισσότερον θὰ καταπραῦν-
ται οἱ λογισμοί σας, ὥστε νὰ μὴ περιφέρωνται. Ἡ ἀποκατά-
στασις τῆς ἐξωτερικῆς τάξεως καὶ ἡ ἐπιτυχία ἐν τῇ προσευχῇ
συμβαδίζουν πάντοτε.

Ἐνθυμηθῆτε εἰς τὴν ἀρχὴν τῆς ἀλληλογραφίας, ὅπου ὁ-
μιλήσαμεν διὰ τὸ πνεῦμα μας. Αὕτη ἡ ἐσωτερικὴ τάξις συν-
τελεῖ εἰς τὴν ἀποκατάστασιν τοῦ πνεύματός μας εἰς τὴν πραγ-
ματικὴν του ἀξίαν. Ὅταν ἀποκατασταθῇ τοῦτο, τότε ἄρχεται
ἡ ἐπανεργασία ἡ ζῶσα καὶ ἐνεργοῦσα τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώ-
ματος καὶ τῶν ἐξωτερικῶν σχέσεων, διὰ τὴν κάθαρσιν. Οὕ-
τω γίνεται κανεὶς πνευματικὸς ἄνθρωπος.

93. Ὅταν ἀποκατασταθῆτε εἰς τὸν ἐσωτερικὸν ἄνθρω-
πον διὰ τῆς μνήμης τοῦ Θεοῦ, τότε ὁ Κύριος ἡμῶν Ἰησοῦς
Χριστὸς θὰ σκηνώσῃ ἐν ὑμῖν. Τὸ ἓνα προϋποθέτει τὸ ἄλλο.
Ὡς σημεῖον τούτου, ὅτι δηλαδὴ ὁ Κύριος ἐσκήνωσεν ἐν ὑμῖν,
θὰ ἔχετε αἶσθημά τι θερμὸν πρὸς Αὐτόν. Ἐκτελοῦντες πάντα
τὰ ἀνωτέρω θὰ ἔχετε πρὸς αἶσθημα τοῦτο διαρκῶς, αἶσθημα γλυ-
κύ, μακάριον καὶ πολυπόθητον, καθότι ἐν τῷ αἰσθήματι τούτῳ
εὐρίσκεται ὁ Παράδεισος, ἥτοι ἡ παρουσία τοῦ Θεοῦ ἐνεργός.
Ἐὰν θέλετε νὰ εἰσέλθῃτε εἰς τὸν Παράδεισον αὐτοῦ νὰ πράπ-
τετε τὸ ἐξῆς: ὅταν προσεύχεσθε, μὴ ἀπομακρύνεσθε, πρὶν ἐ-
γερθῇ ἐν τῇ καρδίᾳ σας ἓν αἶσθημα πρὸς τὸν Θεόν: ἢ πρὸς αἶ-
σθημα τῆς εὐλαβείας ἢ τῆς ἀφοσιώσεως ἢ τῆς εὐχαριστίας ἢ
τῆς δοξολογίας ἢ τῆς ταπεινοφροσύνης ἢ τῆς συντριβῆς ἢ τῆς
ἐλπίδος. Τὸ αὐτὸ ὅταν ἀναγινώσκετε: μὴ ἀποχωρῆτε πρὶν
ἐγκολπωθῆτε εἰς τὴν καρδίαν σας ἀλήθειάν τινα. Προσέξα-
τε τὰ δύο αὐτά, κοπιάσατε, καὶ θὰ ἰδῇτε τὰ ἀποτελέσματα.

94. Τὴν μνήμην τοῦ Θεοῦ παρέχει εἰς τὴν ψυχὴν ὁ ἴ-
διος ὁ Θεός. Ἀλλὰ πρὸς τοῦτο χρειάζεται ἡ ἰδία ἡ ψυχὴ νὰ
βιάσῃ ἐαυτήν. Κοπιάσατε. Ὁ Θεὸς βλέπων τὰς προσπάθειάς
σας, θὰ σᾶς ἀμείψῃ.

95. Κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἡμέρας, ἀπὸ τῆς ἐκ τοῦ ὕ-
πνου ἐγέρσεώς σας μέχρι καὶ τῆς πρὸς ὕπνον ἀποχωρήσεώς
σας, νὰ πορεύεσθε ἐν τῇ μνήμῃ τοῦ Θεοῦ, μὲ τὴν σκέψιν ὅτι

ὁ Θεὸς εἶναι γνώστης ὅλων τῶν ἐννοιῶν καὶ κινήσεων τῆς καρδίας σας. Διὰ τοῦτο νὰ προσεύχεσθε ἀδιαλείπτως διὰ τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ, διακόπτοντες ἔστω καὶ ἐπ' ὀλίγον τὴν ἐργασίαν σας, μὲ αἶσθημα βαθείας εὐλαθείας καὶ εὐγνωμοσύνης, καὶ μάλιστα νὰ προσεύχεσθε ἂν εἶναι δυνατὸν ἐνώπιον τῶν ἁγίων εἰκόνων μετὰ γονυκλισίας.

96. Τὸ πᾶν εἶναι νὰ συνηθίσετε νὰ συγκρατῆτε τὴν προσοχήν σας ἐστραμμένην πάντοτε πρὸς Κύριον, τὸν πανταχοῦ παρόντα, τὸν ἀναμένοντα τὴν ἐπιστροφὴν κάθε ψυχῆς καὶ θέλοντα τὴν σωτηρίαν τοῦ κάθε ἀνθρώπου. Ἡ συνήθεια αὕτη δὲν ἀφήνει ἐντὸς τοῦ ἀνθρώπου θλίψιν, οὔτε ἐσωτερικὴν οὔτε ἐξωτερικὴν. Αὕτη πληροῖ τὴν ψυχὴν μὲ ἱκανοποίησιν καὶ μὲ αἶσθημα ἀσφαλείας καὶ συμπαραστάσεως τοῦ Κυρίου, εἰς κάθε περίστασιν.

97. Ἡ στάσις ἀπλῶς ἐν τῇ προσευχῇ δὲν ἀποτελεῖ τὴν προσευχήν. Ἡ τήρησις τοῦ νοῦς καὶ τῆς καρδίας πρὸς τὴν κατεύθυνσιν τοῦ Θεοῦ ἀπατελεῖ αὐτήν, εἰς οἵανδήποτε στάσιν τοῦ σώματος. Ἄλλο εἶναι ὁ κανὼν τῆς προσευχῆς καὶ ἄλλο ἡ στάσις κατὰ τὴν προσευχήν. Ἡ ὁδὸς πρὸς τὴν ἐσωτερικὴν προσευχήν εὐρίσκεται εἰς τὴν μνήμην τοῦ Θεοῦ. Ἀκολουθήσατε αὐτὸν τὸν δρόμον ἕως τέλους τῆς ζωῆς σας καὶ ὅλα θὰ βαίνουν πρὸς τὸ ἀγαθόν: ἐσωτερικῶς νὰ ἀφιερώνετε εἰς τὸν Θεὸν κάθε βῆμα σας, τὰ δὲ βήματά σας νὰ συμφωνοῦν πρὸς τὰς ἐντολάς Του. Εἰς κάθε περίπτωσιν τῆς ζωῆς εἶναι δυνατόν νὰ στηρίζετε τοὺς ἑαυτοὺς σας μὲ τὰς ἐντολάς τοῦ Κυρίου. Νὰ ἀποφεύγετε τὴν ψύχρανσιν ὡς πρὸς τὴν πνευματικὴν ζωὴν καὶ συνεπῶς, ὡς πρὸς τὴν σωτηρίαν σας. Αὕτη συμβαίνει μὲ τὴν λήθην τοῦ Θεοῦ. Ἐντεῦθεν προέρχεται ἡ κάθε πτώσις ἢ ἐμπνεομένη ἀπὸ τὸν ἐχθρὸν ἢ καὶ ἀπὸ πλὴν ἀναστροφὴν μετὰ τῶν ἀνθρώπων.

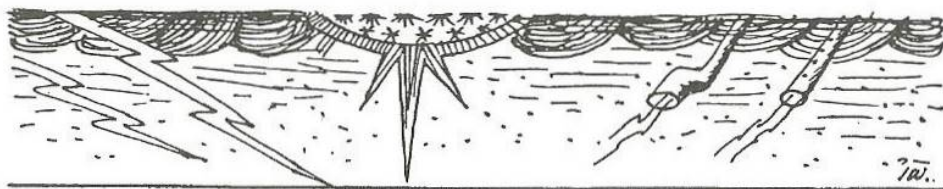
Ὡς ἐκ τούτου ἐπιδιώκετε νὰ ἔχετε πάντοτε τὴν μνήμην τοῦ Θεοῦ ζῶσαν καὶ περιπόθητον. Ἐντεῦθεν ἡ ζωὴ ἡ ἀληθινή.

98. Σχετικῶς μὲ τὴν νοερὰν προσευχήν, προσέχετε ὥστε νὰ μὴν ἐξασθενήσῃ εἰς τὴν μνήμην ὁ εὐλαβὴς φόβος τοῦ Θε-

οὔ, ἀλλὰ νὰ διατηρηθῇ τὸ αἶσθημα τῆς αὐτοεξουθενώσεως (αὐτομεμψίας) ἐνώπιον τοῦ προσώπου τοῦ Θεοῦ, τοῦ παναγάθου Πατρὸς ἡμῶν, ἀλλὰ καὶ ἀδεκάστου Κριτοῦ. Ἡ συχνὴ μνημόνευσις τοῦ Θεοῦ, χωρὶς εὐλάβειαν, ἀμβλύνει τὸ αἶσθημα τοῦ φόβου Αὐτοῦ καὶ ὥς ἐκ τούτου ἀφαιρεῖ ἐκείνην τὴν σωτηριώδη ἐπενέργειάν Του, ἡ ὁποία ἀπαιτεῖται εἰς τὸν χώρον τῶν πνευματικῶν μας κινήσεων.

99. Μὲ ἐρωτᾶτε περὶ προσευχῆς. Οἱ Πατέρες συνιστοῦν νὰ ἀποδιώκωμεν, κατὰ τὴν προσευχήν, κάθε σχῆμα ἢ μορφὴν ἀπὸ τὸν νοῦν καὶ τὴν φαντασίαν μας. Ὑποπροσπαθῶ νὰ πράττω καὶ ἐγώ, καθότι ὁ Θεὸς δὲν ἔχει καμμίαν σχέσιν μὲ αὐτά, τὰ ὁποῖα εἶναι γεννήματα τῆς πλάνης τοῦ ἐχθροῦ. Ὅμως δὲν ἀπομακρύνονται εὐκόλως ἀλλὰ σὺν τῷ χρόνῳ θὰ ἐξαφανισθοῦν.





Γ'

Η ΟΥΣΙΑ ΤΗΣ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

100. Οἱ Χριστιανοὶ ἀποδίδουν σημασίαν εἰς τὴν χριστιανικὴν ἀνατροφήν, ὅμως δὲν φθάνουν μέχρι τέλους. Διότι ἀφήνουν ἀπαρατήρητα τὰ πλέον οὐσιώδη καὶ δυσκολώτερα σημεῖα τῆς ἐν λόγῳ ζωῆς καὶ περιορίζονται μόνον εἰς τὰ ἐλαφρότερα, τὰ ἐπιφανειακὰ καὶ ἐξωτερικά. Ἡ ἀτελής αὕτη ἀνατροφή διαμορφώνει πρόσωπα ἱκανὰ μὲν νὰ ἐκτελοῦν κατὰ γράμμα τὴν ἐξωτερικὴν τάξιν μιᾶς εὐσεβοῦς ζωῆς, τὰ ὅποια ὅμως δὲν ἀποδίδουν τὴν δέουσαν προσοχὴν εἰς τὰς ἐσωτερικὰς κινήσεις τῆς καρδίας καὶ εἰς τὴν ἀληθῆ πρόοδον τῆς ἐσωτερικῆς αὐτῶν πνευματικῆς ζωῆς. Τὰ πρόσωπα αὐτὰ ἀπέχουν ἴσως ἀπὸ τὰς θανασίμους ἁμαρτίας, οὐδόλως ὅμως ἐνδιαφέρονται διὰ τὰς ἐφαρμάτους κινήσεις τῶν λογισμῶν πῆς καρδίας των. Διὰ τοῦτο ἀκριβῶς ἐπιτρέπουν εἰς ἑαυτοὺς τὴν κατάκρισιν, τὴν κενοδοξίαν, τὴν ὑπερηφάνειαν, καὶ τὸν θυμὸν διὰ τὸ ἄδικον τῆς ὑποθέσεώς των. Ἐνίοτε πάλιν προσελκύονται ἀπὸ τὴν εὐμορφίαν καὶ ἀπὸ τὰς διασκεδάσεις, ἢ προξενοῦν λύπην εἰς κάποιον ἐξ αἰτίας κάποιας δυσारेσκείας των, ὁκνοῦν εἰς τὴν προσευχὴν των καὶ κατ' αὐτὴν πολλάκις καταληστεύεται ἡ προσοχὴ ἀπὸ τοὺς ματαίους καὶ αἰσχροὺς λογισμοὺς των κ.τ.λ., κ.τ.λ., καὶ μένουν ἀμέρμηνοι ὥσάν νὰ μὴ συμβαίνει τίποτε, ἢ ἀδιαφοροῦν διὰ τὰ τοιαῦτα, ὡς ἀσημαντα. Μεταβαίνουν εἰς τὴν ἐκκλησίαν ἢ καὶ προσεύχονται εἰς τὴν οἰκίαν των, κατὰ τὴν καθιερωθεῖσαν συνήθειαν, τα-

κτοποιοῦν ὅλας τὰς ὑποθέσεις κανονικῶς καί, φυσικῶς τῷ τρό-
πῳ, εἶναι εὐχαριστημένοι καὶ ἀμέριμνοι.

Τί τεκταίνεται ὅμως ἐν τῷ μεταξὺ ἐν τῇ καρδίᾳ αὐτῶν;
Οὐδόλως ἐνδιαφέρονται μήπως ἡ κακία ἐλλοχεύει εἰς τὰς
καρδίας των καὶ τὰ πάθη ἐξαφανίζουσιν ὅλην τὴν ἀξίαν πῆς
τυπικῆς εὐσεβοῦς ζωῆς των.

Ἄς ἐξετάσωμεν τὸ ἐξῆς περιστατικόν· κάποιος ἐκτελεῖ
ἐλλιπῶς τὸ ἔργον τῆς σωτηρίας του καὶ κάποτε συναισθάνε-
ται τὴν ἔλλειψιν καὶ τὸ ἀδέδαιον τῆς πορείας τοῦ ὅλου ἔργου
του. Εἶναι δυνατόν μὲ τὴν διαπίστωσιν αὐτὴν τῶν ἐλλείψεων
του νὰ στραφῇ ἀπὸ τὴν ἀτελῇ αὐτὴν ἐξωτερικὴν καὶ τυπικὴν
εὐσέβειαν εἰς τὴν πραγματικὴν ἐσωτερικὴν. Εἰς τὴν ἀλλαγὴν
ταύτην, δυνατόν νὰ τὸν ὀδηγήσῃ μία ἀνάγνωσις σχετικῶν βι-
βλίων ἢ μία συζήτησις μετὰ προσώπου τινός, ἔχοντος πεῖραν
περὶ τῆς οὐσίας τῆς χριστιανικῆς ζωῆς, ἢ καὶ ἀπλῶς ἡ προ-
σωπικὴ ἔλλειψις ἱκανοποιήσεως ἐκ τῆς ἐσωτερικῆς του κατα-
στάσεως. Δηλαδή συναισθάνεται ὅτι δὲν ἔχει αὐτὸ τὸ ὁποῖον
τοῦ ἔχει δοθῇ ὡς παρακαταθήκη διὰ νὰ γίνῃ ἀληθινὸς Χρι-
στιανός· «εἰρήνη καὶ χαρὰ ἐν Πνεύματι Ἀγίῳ» (Ρωμ. ΙΔ',
17). Τότε εἶναι ἀδύνατον νὰ μὴ στραφῇ εἰς ἑαυτὸν καὶ νὰ
μὴ ἀποκαταστήσῃ μετὰ τοῦ Ἰησοῦ πάντα τὰ ἐντὸς αὐτοῦ. Οἱ
δὲ μὴ βουλόμενοι νὰ ἔλθουν εἰς ἑαυτοὺς καὶ ἐπαναπαύμε-
νοι εἰς τὴν ὑποτυπώδη καὶ ἐπιφανειακὴν αὐτὴν ἐξωτερικὴν
πνευματικὴν ζωὴν, θὰ μένουν ξένοι τῶν πνευματικῶν χαρι-
σμάτων καὶ ἀπληροφόρητοι διὰ τὴν ἑαυτῶν σωτηρίαν.

101. Ἡ ἀλήθεια αὕτη περὶ τῆς οὐσίας τῆς χριστιανικῆς
ζωῆς, ὅτι δηλαδή ἡ ζωὴ αὕτη ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ἐσωτερικὴν
ἐνωσιν πῆς ψυχῆς μετὰ τοῦ Κυρίου καὶ ἐμφανίζεται μὲ δια-
φόρους ὅψεις, ἐξακολουθεῖ νὰ ἀπασχολῇ πὸ ἐνδιαφέρον τοῦ
ἀνθρώπου, ποὺ εὐρίσκεται ἔτι μακρὰν τῆς καρδίας του καὶ ἐ-
πιζητεῖ νὰ οἰκειωθῇ τὴν ἀνωτέρω κατάστασιν.

102. Ὁ ἄνθρωπος οὗτος ἐρευνῶν πὸν ἑαυτὸν του ἀνα-
καλύπτει ἐντός του ἀδιάκοπον περιφορὰν πολλῶν σκέψεων,
ἀδιάκοπον προσεταιρισμὸν τῶν παθῶν του, ἀδιαφορίαν, ψυ-
χρότητα καρδίας, ἀντίστασιν καὶ ἀκίνησίαν πρὸς ὑπακοὴν εἰς

τὰς ἐντολὰς τοῦ Θεοῦ, ἐπιθυμίαν νὰ ἐκτελῇ τὰ πάντα κατὰ τὸ θέλημά του καί, μὲ ὀλίγα λόγια, εὐρίσκει ἐντὸς τοῦ ἑαυτοῦτου κακὴν κατάστασιν. Δὲν δύναται δὲ νὰ τακτοποιήσῃ ἐντὸς τοῦ ἑαυτοῦ του τίποτε ἀπολύτως. Τέλος, εἶναι ἀνάγκη νὰ εὐρεθῇ κάποιος πεπειραμένος καὶ νὰ τοῦ ἐξηγήσῃ ὅτι ἡ ἐσωτερικὴ ἀκαταστασία ὀφείλεται εἰς τὴν διαφορετικὴν πορείαν τοῦ νοῦς ἀπὸ τῆς πορείας τῆς καρδίας του. Ἡ σύνδεσις ἢ ὁ συντονισμὸς τοῦ νοῦς μετὰ τῆς καρδίας θὰ σταματήσῃ τὸν διάσκορπισμὸν τῶν λογισμῶν καὶ τότε ὁ ἄνθρωπος θὰ ἀναλάβῃ τὴν κυβέρνησιν τοῦ πλοίου τῆς ψυχῆς του, πηδάλιον δὲ διὰ τοῦ ὁποίου θὰ κατευθύνεται ὅλος ὁ ἐσωτερικὸς κόσμος του θὰ εἶναι ἡ ἐν τῇ καρδίᾳ προσευχὴ αὕτη: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με!». Ὅταν δὲ ἀφομοιωθῇ ἡ προσευχὴ αὕτη εἰς τὴν καρδίαν, ὅπως πρέπει, τότε ἐπέρχεται καὶ ὁ ἀπαραίτητος, ὡς ἄνω, συντονισμός.

103. Εἰς τὴν προκειμένην περίπτωσιν ὁ ἄνθρωπος ἀποφασίζει νὰ ἀλλάξῃ πρῶτον ζωῆς. Ἐγκαταλείπει τὰ διασκεδάσεις καὶ τὰ λοιπὰ θέληγητρα τοῦ κόσμου καὶ ζεῖ μὲ τὰς ἐμπνεύσεις τοῦ φόβου τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς συνειδήσεως μετ' αὐταπαρνήσεως. Διὰ τὴν ἀπόφασίν του ταύτην ἡ Θεία Χάρις, ἡ μέχρι τοῦδε ἐν τῇ καρδίᾳ ἐγκρυπτομένη, ἐμφανίζεται πλέον ἐντὸς τοῦ ἀνθρώπου ἐνεργὸς διὰ τῶν Μυστηρίων, καὶ τὸ ἀνίσχυρόν του πνεῦμα γίνεται τοῦ λοιποῦ ἰσχυρόν. Πρὸς τὴν κατεύθυνσιν αὐτὴν στρέφεται ἡ συνείδησις καὶ ἡ ἐλευθερία του, καὶ ἄρχεται ἡ ἐσωτερικὴ ζωὴ κατενώπιον τοῦ Θεοῦ, ζωὴ ἀληθῶς ἐλευθέρᾳ καὶ «γνωστικῇ». Κατευθύνει πλέον ἀπάσας τὰς ψυχωσμητικὰς του ὑποχρεώσεις καὶ ἀνάγκας, καθὼς ὑποδεικνύει τὸ Πνεῦμα. Τὰ παλαιὰ πάθη καὶ αἱ συνήθειαι ἐφορμοῦν ἐνίστε, ἀλλ' ἀποκρούονται καὶ ἀραιώνουν.

104. Τὸ γεγονὸς τοῦτο δηλ. τῆς ἐπιστροφῆς τοῦ ἁμαρτωλοῦ πρὸς τὸν Θεὸν διὰ τῆς μετανοίας, δυνάμεθα νὰ τὸ πιστοποιήσωμεν καὶ ἐκ τῆς ἰδικῆς μας ἐπιστροφῆς καὶ πείρας, ὡς ἐπίσης καὶ ἐκ τῆς τῶν πολλῶν κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον ἐπισυμβάσης τοιαύτης περιπτώσεως, οἵτινες προχωροῦν εἰς ἀναζήτησιν πῆς ζωῆς ἐπικοινωνίας μετὰ τοῦ Θεοῦ δι' ἰδίων κόπων.

Ἡ κατάσταση αὕτη ὡς ἀνεφέρθη, θεωρεῖται ἡ ἐξωτερικὴ ὄψις τοῦ ὅλου ἔργου εἰς τὴν ὁποίαν ὁ νοῦς ἐνοῦται μερικῶς μετὰ τῆς καρδίας, ἕως οὗ ἔλθῃ οὗτος εἰς πλήρη ἔνωση μετ' αὐτῆς διὰ τῆς Χάριτος. Ὅταν ἐπέρχεται ἡ ἔλξις πρὸς τὸν Θεόν, ἡ ψυχὴ συγκεντροῦται ἐντὸς ἑαυτῆς, μὲ ὅλας τῆς τὰς δυνάμεις, καὶ λαμβάνει στάσιν ἐνώπιον τοῦ προσώπου τοῦ Θεοῦ. Τότε ἀναθέτει τὰς ἐλπίδας ἐνώπιόν Του καὶ ἐγχείει τοὺς πόνους τῆς καρδίας του, ὅπως ἡ μήτηρ τοῦ Σαμουὴλ Ἄννα, ἢ δοξολογεῖ Αὐτόν, ὅπως ἡ Παναγία Παρθένος Μαρία ἢ Ἰσταται ἐνώπιόν Του κατάπληκτος, ὅπως συχνὰ συνέβαινε μὲ τὸν Ἀπόστολον Παῦλον.

Ἐδῶ ὅλαι αἱ προσωπικαί μας κινήσεις, π.χ. αἱ σκέψεις καὶ αἱ διαθέσεις, διακόπτονται, καὶ ἡ προσοχὴ μας ἀπομακρύνεται ἀπὸ κάθε τι τὸ ἐξωτερικόν. Ἡ ἰδίᾳ ἡ ψυχὴ δὲν θέλει νὰ ἀσχολῇται μὲ τίποτε ἄλλο. Λοιπὸν ἡ ἐν λόγῳ συγκέντρωσις, εἰς ἀντιδιαστολὴν πρὸς τὴν δι' ἀναγνώσεως προσευχῆς, δυνατόν νὰ ἐπισυμβῇ εἰς τὸν ἄνθρωπον καὶ ἐντὸς τῆς ἐκκλησίας καὶ κατὰ τὴν κανονικὴν προσευχὴν καὶ καθ' οἴανδήποτε ἄλλην ἐξωτερικὴν ἐνασχόλησιν ἢ καὶ ἐν μέσῳ κοσμικῆς συναθροίσεως. Ἀλλὰ καθ' ὅλας αὐτὰς τὰς περιπτώσεις, ἡ ἐν λόγῳ συγκέντρωσις δὲν ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὸ αὐτεξούσιον τοῦ ἀνθρώπου. Διότι, ἂν δοκιμάσῃ ὁ ἄνθρωπος τὴν κατάστασιν αὐτὴν, (ὅταν ἀπουσιάσῃ) ὅσον καὶ νὰ θελήσῃ νὰ τὴν ἐπαναφέρῃ μὲ τὴν δύναμιν τῆς προσπάθειάς του, δὲν θὰ τὸ κατορθώσῃ, καθότι ἡ κατάσταση αὕτη ἐπέρχεται ἄνωθεν.

Εἰς τὸ αὐτεξούσιον τοῦ ἀνθρώπου ἀπομένει μόνον ἔν· ὅταν δηλαδὴ ἐπέρχεται ἡ ἐν λόγῳ συγκέντρωσις νὰ μὴν ἐπιτρέψῃ εἰς τὸν ἑαυτόν του νὰ διαλύσῃ αὐτήν, ἀλλὰ δι' ὅλων τῶν δυνάμεών του νὰ προσπαθήσῃ ὅπως παραμείνῃ αὕτη ἐντὸς τῆς ψυχῆς ἐπὶ μακρότερον, διαθέτων δι' Αὐτὴν περισσότερον χώρον τῆς ψυχῆς του.

105. Ὁ ἀναζητῶν τὴν ἐσωτερικὴν βασιλείαν τοῦ Θεοῦ ἢ τὴν ζῶσαν κοινωνίαν μαζί Του, εἶναι φυσικὸν νὰ σκέπτεται πάντοτε τὸν Θεόν, νὰ στρέφῃ πάντοτε τὸν νοῦν πρὸς τὸν

Θεὸν ἐπιμόνως, νὰ ἀναγινώσκῃ κατὰ προτίμησιν μόνον περὶ Θεοῦ καὶ μόνον περὶ Θεοῦ νὰ ὁμιλῇ.

106. Τέλος, παρέρχεται ἡ περίοδος τῶν κοπιαστικῶν ἀναζητήσεων καὶ ὁ εὐτυχὴς ἀναζητητὴς λαμβάνει τὸ ζητούμενον· εὐρίσκει δηλαδὴ τὴν καρδίαν καὶ ἐγκαθίσταται ἐν αὐτῇ μὲ τὸν νοῦν ἐνώπιον τοῦ Κυρίου καὶ ἴσταται ἀκλινῶς, δεχόμενος δύναμιν νὰ κατευθύνῃ ἑαυτὸν ἐσωτερικῶς καὶ ἐξωτερικῶς κατὰ τὴν θείαν Αὐτοῦ θέλησιν. Εἶναι ὁ καιρὸς κατὰ πὸν ὁποῖον ἡ ἐντὸς ἡμῶν Βασιλεία τοῦ Θεοῦ ἐκδηλοῦται μὲ τὴν ἀρμόζουσαν καὶ μεγαλοπρεπῆ Αὐτῆς δύναμιν.

107. Λοιπὸν, συνεχίζεται ὁ ἀγὼν ἢ τὸ στάδιον τῆς τελειωτέρας ἐξοικειώσεως τῆς νοερᾶς πρὸς Κύριον προσευχῆς, αὐτῆς πῆς εὐλογημένης ἐργασίας.

Αἱ ἀπαρχαὶ τῶν καρπῶν ζωντανεύουν τὴν πίστιν, ἡ πίστις ἐντείνει τοὺς κόπους καὶ πολλαπλασιάζει τοὺς καρπούς. Τότε βαίνομεν καλῶς. Κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἐργασίας τῆς ἀφομοιώσεως ἀκριβῶς τῆς νοερᾶς αὐτῆς προσευχῆς πρὸς πὸν Κύριον, ἐπαναλαμβάνονται συχνότερον, μὲ τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ, ἐκεῖναι αἱ ἔλξεις πρὸς τὸ ἐσώτερον, περὶ τῶν ὁποίων ἤδη ὠμιλῆσαμεν, καὶ ἡ ἔσω διαμονὴ κατ' ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ γίνεται σταθερά. Αὐτὴ εἶναι καὶ ἡ ἐγκατάστασις τῆς Βασιλείας τοῦ Θεοῦ ἐντὸς ἡμῶν. Προσθέτομεν ὅμως ἐδῶ ὅτι μὲ τὴν ἐγκατάστασιν αὐτὴν ἀρχίζει καὶ ὁ νέος κύκλος διαφοροποιήσεων εἰς τὴν ἐσωτερικὴν ζωὴν, τὸν ὁποῖον προσηκόντως ὀνομάζομεν πνευματοποίησης τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος. Ἐκ πείρας, ἀπὸ τὴν σκοπὴν τῆς ψυχῆς δυνάμεθα νὰ εἴπωμεν περὶ τῆς Βασιλείας τοῦ Θεοῦ τὰ ἐξῆς: ἡ Βασιλεία τοῦ Θεοῦ ἐγκαθίσταται ἐντὸς ἡμῶν, ὅταν ὁ νοῦς συνεργάζεται μετὰ τῆς καρδίας, ὁ ἴδιος δὲ ὁ νοῦς συνεννοῦται μὲ τὴν μνήμην τοῦ Θεοῦ. Τότε ὁ ἄνθρωπος προσφέρει τῷ Κυρίῳ, ὡς θυσίαν εὐάρεστον Αὐτῷ, τὴν συνείδησίν του καὶ τὴν ἐλευθέραν αὐτοῦ θέλησιν, ἀπὸ Ἐκεῖνον δὲ λαμβάνει πᾶν ἐξουσίαν ἐπὶ τοῦ ἑαυτοῦ του καὶ διὰ τῆς ἐξ Αὐτοῦ δυνάμεως διακυβερνᾷ πάντα τὰ ἐντὸς αὐτοῦ καὶ τὰ ἐκτός, ὡς ἐκπροσωπῶν Αὐτὸν εἰς ὅ,τι ἀφορᾷ τὸν ἴδιον ἑαυτὸν του προσωπικῶς, δηλαδὴ τὴν ψυχὴν καὶ τὸ σῶμα του.

108. Αὐτὸ ποὺ ἀπασχολεῖ περισσότερο τὸν φιλομαθῆ πιστὸν εἶναι ἡ ἐσωτερικὴ ἀκαταστασία του εἰς τὰς σκέψεις καὶ εἰς τὰς ἐπιθυμίας του. Ὁλος ὁ ζῆλος του εἶναι ἐστραμμένος εἰς τὸ πῶς νὰ ἐξαλείψῃ αὐτὴν τὴν ἀκαταστασίαν. Δὲν ὑπάρχει πρὸς ποῦτο ἄλλος τρόπος, εἰμὴ μόνον ἡ ἀπόκτησις τοῦ πνευματικοῦ αἰσθήματος ἢ τῆς θερμῆς τῆς καρδίας ἐν τῇ μνήμῃ τοῦ Θεοῦ. Μόλις ἀποκτηθῇ ἡ θερμὴ αὕτη, αἱ σκέψεις καταπραϋνόνται, ἡ ἐσωτερικὴ ψυχικὴ ἀτμόσφαιρα καθαρίζει, γίνονται ὁρατὰ ἅπαντα αἱ ἐμφανίσεις τῶν ἀγαθῶν καὶ πῶν μὴ ἀγαθῶν κινήσεων τῆς ψυχῆς καὶ δίδεται τότε ἡ δύναμις πρὸς ἀποδίωξιν τῶν τελευταίων. Ἀλλὰ τὸ ἐσωτερικὸν τοῦτο φῶς ἀπλώνεται καὶ εἰς τὰς ἐξωτερικὰς ἐκδηλώσεις μας καὶ παρέχει τὴν δυνατότητα νὰ διακρίνῃ κανεὶς εἰς αὐτὰς τὸ πρέπον ἀπὸ τὸ μὴ πρέπον, καὶ τὴν ἰκανότητα νὰ ὑπερισχύει τὸ πρῶτον, παρὰ τὰ προβαλλόμενα ὑπὸ τοῦ ἐχθροῦ ἐμπόδια. Οὐσιαστικῶς τότε μόνον ἀρχίζει ἡ ἀληθινή, ἡ δραστηρίᾳ πνευματικὴ ζωὴ, ἡ ὁποία μέχρι τοῦδε ἦτο ὑπόθεσις ἀναζητήσεων, ἐρεῦνης καὶ ἡ ὁποία, ἔστω καὶ ἂν ὑπῆρχε, ὅμως μόνον κατὰ διαλείμματα. Ἀκόμη καὶ κατὰ τὰς περιπτώσεις τῆς ἔλξεως, ὅπως ἐλέχθη προηγουμένως, παρατηρεῖται ὡς ἐνυπάρχουσα ἡ θερμὴ, ἀλλὰ διακόπτεται συγχρόνως μὲ τὴν διακοπὴν τῆς ἔλξεως. Ἐνῷ ἡ θερμὴ, ἡ ἐμφανισθεῖσα ἐν τῇ καρδίᾳ, ἂν καὶ πολλάκις ὑποβαθμίζεται, παραμένει ὅμως ἀδιάκοπος, ἔχουσα παρ' ἑαυτὴν τὴν προσοχὴν τοῦ νοός. Ὅταν ὁ νοὺς εὐρίσκεται ἐν τῇ καρδίᾳ, τότε ἀκριβῶς θεωρεῖται ὁ συντονισμὸς ἢ ἔνωσις τοῦ νοός μετὰ τῆς καρδίας, γεγονὸς τὸ ὁποῖον ἀποτελεῖ τὸ ἐνιαῖον ἢ τὴν ὁλοκλήρωσιν τοῦ πνευματικοῦ ὁργανισμοῦ μας.

109. Ὁ Κύριος θὰ ἔλθῃ ἵνα ἀπλώσῃ τὸ Φῶς Αὐτοῦ ἐπὶ τῆς καρδίας ἡμῶν, ἵνα καθαρίσῃ ἡμᾶς καὶ χειραγωγήσῃ εἰς τὸ ἔργον μας. Τότε θέλετε αἰσθανθῇ ἐντὸς ὑμῶν δυνάμεις ἀγνώστους εἰς ὑμᾶς μέχρι πρό τινας. Ὁ Κύριος θέλει ἐμφανισθῇ καὶ θὰ ἔλθῃ ὅχι αἰσθητῶς καὶ ὁρατῶς, ἀλλ' ἀοράτως, πνευματικῶς καὶ ἀληθῶς. Ἐνδειξὴν τῆς παρουσίας Του ἀποτελεῖ ἡδη ἡ ἐμφάνισις τῆς ἀκαταπαύστου ζέσεως τῆς καρδίας, ἐνῷ ταυτοχρόνως ὁ νοὺς ἰστάμενος ἐν τῇ καρδίᾳ ἐνοῦται μετὰ τῆς

μνήμης τοῦ Κυρίου. Ἐγκαθίσταται δὲ οὕτως ἡ ἀποκαλουμένη «ἔσω-παρουσία», καὶ ὡς ἐκ τούτου παρατηρεῖται πᾶν ὅτι συμβαίνει εἰς τὸ ἐσωτερικόν μας. Καὶ ὅτι μὲν εἶναι εὐάρεστον εἰς τὸν Θεὸν γίνεται δεκτόν, ὅτι δὲ ἁμαρτωλὸν ἀποβάλλεται καὶ πορεύεται οὕτως ὁ ἄνθρωπος εἰς τὴν ἐπίγνωσιν τοῦ θελήματος τοῦ Θεοῦ. Προσφέρεται, δηλονότι, δύναμις διὰ τὴν κυριαρχίαν ἐπὶ πῆς πορείας ὁλοκλήρου τῆς ζωῆς μας, πόσον ἐσωτερικῶς, ὅσον καὶ ἐξωτερικῶς τοῦ ἑαυτοῦ μας. Ὁ ἄνθρωπος γενικῶς εἶναι ὑπόστασις περισσότερον ἐνεργουμένη, παρὰ ἐνεργοῦσα. Τὴν ἐλευθερίαν δράσεως λαμβάνει διὰ τῆς ἐν αἰσθήσει ψυχῆς συνειδητῆς πληροφορίας ἐν τῇ καρδίᾳ του περὶ τῆς παρουσίας τοῦ Κυρίου. Τότε ἐκκληροῦται ἡ ὑπόσχεσις: «ἐὰν οὖν ὁ Υἱὸς ὑμᾶς ἐλευθερώσῃ, ὅντως ἐλεύθεροι ἔσεσθε» (Ἰωάν. Η', 16). Ἴδού τί προσφέρει ὁ Κύριος! Εἶναι δὲ τοῦτο θετικὸν καὶ ὄχι τί τὸ ἀρνητικὸν καὶ ἀμφιβαλλόμενον.

110. Ἴσως νὰ φαίνεται παράξενον ὅτι τὴν κοινωνίαν μετὰ τοῦ Θεοῦ ἔχομεν χρέος ἐπίσης νὰ ἀποκτήσωμεν, ἐφόσον εἶναι ἤδη δοσμένη εἰς ἡμᾶς αὕτη διὰ τῶν Μυστηρίων τοῦ Βαπτίσματος, τῆς Εὐχαριστίας, τῆς Ἐξομολογήσεως κ.λ.π., καθὼς ἐλέχθη· «ὅσοι εἰς Χριστὸν ἐβαπτίσθητε, Χριστὸν ἐνεδύσασθε» (Γαλ. Γ', 27), ἢ «ἀπεθάνετε γάρ, καὶ ἡ ζωὴ ὑμῶν κέκρυπται σὺν τῷ Χριστῷ ἐν τῷ Θεῷ» (Κολ. Γ', 3). Βεβαίως, κατὰ τὴν ἀπλὴν ἔννοιαν, ὁ Θεὸς εἶναι παντοῦ «καί γε οὐ μακρὰν ἀπὸ ἐνὸς ἐκάστου ἡμῶν ὑπάρχοντος» (Πράξ. ΙΖ', 27) καὶ εἶναι ἕτοιμος νὰ εἰσέλθῃ καὶ Βασιλεύσῃ εἰς ἐκεῖνον ὁ ὅποῖος εἶναι ἕτοιμος νὰ τὸν δεχθῇ. Μόνον ἡ ἀδιαφορία μας καὶ ἡ ἁμαρτωλότης, μᾶς χωρίζει ἀπ' Αὐτοῦ. Ἐφόσον ὅμως ὁ μετανοήσας ἀπηρνῆθῃ ἑαυτὸν καὶ παρέδωκε ἑαυτὸν εἰς τὸν Θεόν, τί εἶναι ἐκεῖνο τὸ ὅποιον ἐμποδίζει τὴν εἴσοδον τοῦ Θεοῦ εἰς αὐτόν;

Διὰ τὴν λύσιν τῆς ἀπορίας αὐτῆς εἶναι ἀπαραίτητον νὰ διακρίνωμεν τὰ διάφορα εἶδη ἐπικοινωνίας μετὰ τοῦ Θεοῦ. Ἡ ἐπικοινωνία μετὰ τοῦ Θεοῦ ἀρχίζει ἀπὸ τῆς στιγμῆς τῆς πνευματικῆς ἀφυπνίσεως καὶ ἐκ μέρους μὲν τοῦ ἀνθρώπου ἀνακαλύπτεται διὰ τῆς ἀναζητήσεως ἢ ἐρεῦνης, ἐκ μέρους

δὲ τοῦ Θεοῦ ἀποκαλύπτεται διὰ τῆς εὐδοκίας, βοηθείας καὶ προστασίας. Ὅμως ὁ Θεὸς μὲν ἴσταται ἀκόμη ἐκτὸς τοῦ ἀνθρώπου, ὁ δὲ ἄνθρωπος μένει ἐκτὸς τοῦ Θεοῦ, χωρὶς ἀληθῆς σύνδεσιν μετ' Αὐτοῦ. Κατὰ τὸ μυστήριον τοῦ Βαπτίσματος ἢ τῆς μετανοίας ὁ Κύριος διὰ τῆς Χάριτός Του εἰσέρχεται ἐντὸς τοῦ ἀνθρώπου, κοινωνεῖ μαζί του ἐν αἰσθήσει ψυχῆς καὶ δίδει εἰς αὐτὸν νὰ γευθῇ ὅλην πλὴν γλυκύτητα τοῦ Θεοῦ ἐλέους Του, τόσον πλουσίως καὶ κατ' αἴσθησιν, ὅσον προσιδιάζει εἰς τοὺς τελείους. Κατόπιν ὅμως πάλιν ἀποκρύπτει τὴν τοιαύτην παρουσίαν Του.

Μετὰ ταῦτα ἐμφανίζει ἑαυτὸν εἰς τὸ πνεῦμα τοῦ ἀνθρώπου, ἀναλόγως τῆς δεκτικότητος καὶ τῆς καθαρότητος, καὶ τότε ὁ κεκαθαρμένος γίνεται Ναὸς πεπληρωμένος (ὡς ἐφικτὸν) ὑπὸ τῆς Τριουποστάτου Θεότητος.

Ὅλη ἡ πνευματικὴ πρόοδος συνίσταται εἰς τὴν μετάθεσιν ἀπὸ τῆς κοινωνίας διὰ τῆς διανοίας ἡμῶν, εἰς πλὴν πραγματικὴν, ζῶσαν, κατ' αἴσθησιν ἐμφανιζομένην κοινωνίαν μετὰ τοῦ Θεοῦ.

III. Ἡ ἐπελθοῦσα Θ. Χάρις, ἀρχικῶς μὲν διὰ τῆς πνευματικῆς ἀφυπνίσεως καὶ κατόπιν δι' ὅλης τῆς μεταβολῆς, φανερώνει τὴν κατάστασιν εἰς τὴν ὁποῖαν περιέπεσεν ὁ ἄνθρωπος ἥτοι πλὴν παρὰ φύσιν παροῦσαν καὶ ἐκείνην ποὺ ἔπρεπε νὰ ὑπάρχῃ, τὴν κατὰ φύσιν, ἀλλ' εἶναι ἀποῦσα. Διὰ τοῦτο λαμβάνει ἀπόφασιν ὅπως ἀποκαθάρῃ πᾶν τὸ παρὰ φύσιν, διὰ νὰ ἔλθῃ εἰς πληρὴς φῶς τὸ κατ' εἰκόνα Θεοῦ, δηλ. τὸ κατὰ φύσιν. Φαίνεται ὅμως ὅτι μία τοιαύτη ἀπόφασις τοῦ ἀνθρώπου ἀποτελεῖ τὴν ἀρχὴν τῆς ὅλης ὑποθέσεως, διότι διὰ τῆς ἀποφάσεώς του αὐτῆς ὁ ἄνθρωπος, συνεργούσης τῆς Θ. Χάριτος, καὶ διὰ τῆς συνειδήσεώς του καὶ τοῦ αὐτεξουσίου θελήματος ἐξῆλθε μερικῶς ἀπὸ τὴν περιοχὴν τὴν κατεχομένην ὑπὸ τινος ξένου δυνάστου, περιοχὴν δηλ. ὅπου ἐργάζεται ἀκόμη πᾶν τὸ παρὰ φύσιν. Καὶ ναὶ μὲν ὁ ἄνθρωπος ἀληρηνῆθη αὐτήν, ὡς ἐλέχθη, καὶ ἀσπάζεται τὸ κατὰ φύσιν τὸ ὁποῖον ἐπαθυμεῖ καὶ προσπαθεῖ νὰ ἀποκαταστήσῃ τελείως, ἀλλ' εἰς τὴν πραγματικότητά ἢ ὅλη αὐτοῦ σύνθεσις ἐξακολουθεῖ

νὰ εἶναι ὅπως καὶ πρὶν, δηλ. συγκεχυμένη ἀπὸ τὴν πρώτην καταστροφὴν (τὴν ἁμαρτίαν). Τόσον δὲ εἰς τὴν ψυχὴν του ὅσον καὶ εἰς τὸ σῶμα καὶ εἰς ὅλας αὐτοῦ τὰς λειτουργίας, ἐπικρατεῖ ἀκόμη, ὅπως καὶ πρὶν, τὸ πάθος, μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι προηγουμένως ἡ ἁμαρτωλὴ κατάστασις ἐποθεῖτο, προετιμᾶτο καὶ ἐνηργεῖτο ἀπὸ τὸν ἄνθρωπον προσωπικῶς, χάριν ἡδονικῆς ἀπολαύσεως. Τώρα ὅμως τὸ πάθος εἶναι ἀνεπιθύμητον καὶ ἀπόθητον· μισεῖται, καταπατεῖται καὶ ἀποδιώκεται ὑπ' αὐτοῦ. Εἶναι ὥσαν νὰ ἐξῆλθεν ὁ ἄνθρωπος ἀπὸ τὴν δυσσομίαν τῶν πληγῶν τοῦ σώματός του καὶ νὰ θεωρῇ τρόπον πινὰ ποῖον μέλος αὐτοῦ ἀναδίδει ἀκόμη τὴν δυσσομίαν καὶ ποία ἡ δυσσομία αὕτη, τὴν ὁποίαν εἰσπνέει παρὰ τὴν θέλησιν τοῦ ἑαυτοῦ του. Οὕτω, λοιπόν, ἡ ἀληθινή, ἐν μετανοίᾳ, καὶ εὐλογημένη ζωὴ ἐν τῷ ἀνθρώπῳ εἶναι μόλις εἰς τὴν ἀρχὴν πης, ἐν σπέρματι, εἶναι ὡς σπῖθα φωτιστικῆς μετανοίας. Τὸ σπέρμα αὐτὸ ἐσπάρη ἀνάμεσα σὲ τριβόλους· ἡ σπῖθα καλύπτεται ἀπὸ τὴν στάκτην. Δηλαδή εἶναι ἀκόμη ὥσαν λαμπάδα μὲ ἀδύνατον φῶς, τὸ ὁποῖον μετὰ δυσκολίας διακρίνεται ἐντὸς πυκνῆς ὁμίχλης. Μὲ τὴν συνειδήσιν του καὶ μὲ τὸ αὐτεξούσιον θέλημά του ὁ ἄνθρωπος, περὶ οὗ ὁ λόγος, προσεκολλήθη τῷ Θεῷ, καὶ ὁ Θεὸς τὸν ἐδέχθη, ἀποκαλύπτων Ἐαυτὸν κατὰ τὸ μέτρον τῆς εἰλικρινοῦς μετανοίας του, καθὼς λέγει περὶ τούτου ὁ Ἅγιος Ἀντώνιος καὶ ὁ Ἅγιος Μακάριος, ὁ Αἰγύπτιος, ἀποτελεῖ δὲ τοῦτο τὸ γεγονός τὸ μόνον ἀγαθὸν ποὺ ἐνυπάρχει ἐπὶ τοῦ παρόντος ἐντὸς τοῦ ἀνθρώπου.

Ὅλα δὲ τὰ ὑπόλοιπα μέλη του εἶναι αἰχμάλωτα ἀκόμη καὶ δὲν θέλουν ἢ δὲν ἡμποροῦν νὰ ὑποκύψουν εἰς τὰς ἀξιώσεις τῆς νέας ζωῆς. Ὁ νοῦς του δὲν δύναται νὰ σκέπτεται κατὰ τὸν νέον τρόπον, ἀλλὰ κατὰ τὸν παλαιόν. Ἡ θέλησίς του δὲν δύναται νὰ ἐνεργήσῃ κατὰ τὸν νέον τρόπον, ἀλλὰ κατὰ τὸν παλαιόν. Ἡ καρδιά του δὲν δύναται νὰ αἰσθάνεται κατὰ τὸν νέον τρόπον, ἀλλ' αἰσθάνεται κατὰ τὴν παλαιὰν συνήθειαν. Τὸ αὐτὸ συμβαίνει καὶ μὲ τὸ σῶμα καθ' ὅλας αὐτοῦ τὰς λειτουργίας. Συνεπῶς ἐξακολουθεῖ ὁ ἄνθρωπος νὰ εἶναι ἐν μέρει ἀκάθαρτος, πλην ἑνὸς μόνου σημείου, τὸ ὁποῖον ἀποτελεῖ ἡ συνειδητὴ καὶ ἐλευθέρα δύναμίς του, δηλαδή ὁ

νοῦς ἢ τὸ πνεῦμα του. Ὁ Θεὸς εἶναι καθαρότατος καὶ συνεννοῦται μὲ τὸ καθαρὸν μέρος τῆς ἀνθρωπίνης ὑποστάσεως. Τὸ ἄλλο μέρος παραμένει ἐκτὸς Αὐτοῦ, εἶναι ξένον πρὸς Αὐτόν. Ὁ Θεὸς εἶναι ἕτοιμος νὰ πληρώσῃ μὲ τὴν Χάριν Του ὁλόκληρον τὸν ἄνθρωπον, ἀλλὰ δὲν τὸ πράττει, διότι ὁ ἄνθρωπος δὲν εἶναι εἰσέτι καθαρός. Μετὰ ταῦτα ὅμως, καθ' ὅσον ὁ ἄνθρωπος γίνεται καθαρός, κατὰ ποσοῦτον καὶ ὁ Θεὸς ἐγκαθίσταται ἐντὸς αὐτοῦ (τοῦ ἀνθρώπου).

112. Οὕτω, λοιπόν, τὸ ὅτι ὁ Κύριος, παρ' ὅλον ὅτι συνεννοῦται μὲ τὸ πνεῦμα τοῦ ἀνθρώπου (ὡς ἤδη ἐλέχθη), δὲν ἐγκαθίσταται ἀμέσως ἐντὸς του, δὲν ἐξαρτᾶται τοῦτο ἀπὸ τὸν Ἰδιον τὸν Θεόν, ὁ ὁποῖος εἶναι πάντοτε ἕτοιμος νὰ πληροῖ τοὺς ἀξίους ἀλλ' ἀπὸ τὸν ἄνθρωπον, ἐπειδὴ τὰ πάθη του ἔχουν ἀναμειχθῇ μὲ τὰς δυνάμεις τῆς ψυχῆς του καὶ δὲν ἀντικατεστάθησαν μὲ τὰς ἀντιστοίχους ἀρετάς. Διὰ τοῦτο ἐνεργοῦντες μετὰ ζήλου κατὰ τῶν παθῶν, ὀφείλομεν ἐν τῷ μεταξὺ νὰ ἔχωμεν ἐστραμμένους πρὸς τὸν Θεὸν τοὺς ὀφθαλμοὺς τῆς ψυχῆς. Εἰς τοῦτο ἀκριβῶς ἔγκειται ἡ ἀρχὴ μιᾶς ἐκκινήσεως, τὴν ὁποίαν πρέπει νὰ ἀκολουθῶμεν, διὰ τὴν οἰκοδομὴν τῆς ὁλοκληρωμένης καὶ θεαρέστου τάξεως τῆς πνευματικῆς ζωῆς. Ὁφείλομεν δὲ νὰ ἐξετάζωμεν τὸ λανθασμένον ἀπὸ τὸ ἀλάνθαστον, καὶ νὰ ἐφαρμόζωμεν τὸν ὠρισμένον κανόνα καὶ τὴν ἄσκησιν κατὰ τὴν τάξιν πού εὐρισκόμεθα. Πρέπει δὲ νὰ πεισθῶμεν πρωτίστως καὶ πληρέστατα, ὅτι ὅλαι αἱ ἀποτυχίαι καὶ αἱ παρεκκλίσεις ἀπὸ τῆς εὐθείας ὁδοῦ, καθὼς φαίνεται, προέρχονται ἀπὸ τὴν ἄγνοιαν τῆς ἀρχῆς αὐτῆς. Λόγω τῆς ἀγνοίας αὐτῆς περιορίζονται ἄλλοι εἰς τὴν τυπικὴν (ἐξωτερικὴν) ἄσκησιν, ἄλλοι εἰς ἀγαθοεργίαν μόνον, χωρὶς νὰ ἀνέρχωνται ὑψηλότερον, ἄλλοι θέλουν νὰ βαδίζουν κατευθεῖαν εἰς τὴν θεωρίαν. Βεβαίως, ὅλα χρειάζονται, ὅλα ὅμως ἔχουν τὴν σειράν των. Ἡ ἄνοδος ἀρχίζει ἀπὸ τὰ ἐξωτερικά (πρακτικά) ἀθλήματα πρὸς τὰ ἐσωτερικά, καὶ ἀπὸ αὐτὰ εἰς τὴν θεωρίαν. Ποτὲ ὅμως ἀντιθέτως.

113. Τὸ πρῶτον σπέρμα τῆς νέας ζωῆς ἀποτελεῖται ἀπὸ τὸν συνδυασμὸν τῆς προσωπικῆς μας ἐλευθερίας καὶ τῆς Θ.

Χάριτος, ἡ δὲ αὐξησης τοῦ σπέρματος αὐτοῦ ἔγκειται εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τῶν σχέσεων τῶν δύο αὐτῶν στοιχείων. Καθὼς ὅ-
ταν, εἰς τὴν ἀρχὴν λέγῃ ὁ μετανοήσας «Σὺ Κύριε δυνάμωσόν
με καὶ σπερέωσόν με», οὕτω καὶ τώρα, καθόλον τὸν ἐπόμενον
χρόνον, ὀφείλει οὗτος νὰ ἐναποθέτῃ τὸν ἑαυτὸν του εἰς τὰ
χέρια τοῦ Θεοῦ διὰ τῆς προσευχῆς: «Σὺ ὁ Ὑψίστος πέλεσον
ὅτι τὸ θέλημά Σου εὐδοκήσῃ», διὰ νὰ εἶναι πράγματι ὁ Θεός,
τόσον εἰς πᾶν συνείδησίν μας, ὅσον καὶ εἰς τὸ αὐτεξούσιον, ὁ
ἐνεργῶν εἰς ἡμᾶς ὅσα θέλομεν καὶ ἐνεργοῦμεν κατὰ τὴν εὐ-
δοκίαν Του. Διότι τὴν στιγμὴν κατὰ πᾶν ὁποίαν ὁ ἄνθρωπος,
ἀφ' ἑαυτοῦ καὶ χωρὶς τὸν Θεόν, θελήσῃ νὰ ἐκτελέσῃ ὁποῖ-
ποτε ἐπὶ τοῦ ἑαυτοῦ του ἢ ἐκτὸς τοῦ ἑαυτοῦ του θὰ ἐπέλθῃ
ἡ ἀπόσβεσις τῆς ἀληθινῆς καὶ εὐλογημένης πνευματικῆς ζω-
ῆς. Εἰς τὴν κατάστασιν αὐτὴν, παρὰ τὰς ὑπερμέτρους προσπα-
θείας του δὲν παρέχονται ἀληθεῖς καρποί.

114. Ἡ οὐσιαστικὴ κατάστασις τοῦ μετανοημένου ἐκφρά-
ζεται περίπου ὡς ἑξῆς: «Σῶσον με, Κύριε, ἐγὼ δὲ θὰ κοπιᾶ-
ζω ἀνυποκρίτως καὶ εἰλικρινῶς, καὶ μετὰ καθαροῦ συνειδό-
τος θὰ ἐκτελῶ τὰς ἐντολάς σου κατὰ δύναμιν διὰ νὰ μὴ κα-
ταστρέψω πάλιν διὰ τῆς ἁμαρτίας τὸν ἑαυτὸν μου, ἀλλὰ καὶ
νὰ μὴ λυπήσω τὴν ἀγαθότητά Σου εἰς τὸ ἑξῆς. Καὶ μόνον ἀ-
πὸ Σὲ ἀναμένω καὶ εἰς Σὲ ἐναποθέτω τὴν ἐλπίδα τῆς σωτη-
ρίας μου». Τὸν προσφερόμενον κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον τὸν
ἀποδέχεται ὁ Κύριος καὶ ἐνεργεῖ εἰς ἕκαστον ὡς πραγματικὸς
ἐξουσιαστής καὶ προνοητής. Τότε ὁ ἄνθρωπος αὐτὸς ἔχει τὸν
Θεὸν διδάσκαλον καὶ ἀντιλήπτορα. Τοῦτο λοιπὸν ἀποτελεῖ
ἐντὸς τοῦ ἀνθρώπου τὸ σπέρμα καὶ τὴν καρδίαν τοῦ οὐρα-
νίου δένδρου τῆς ζωῆς. Εἰς τὸ ἑξῆς ἡ ἁμαρτία ὑπόκειται εἰς
ἔξωσιν ἐκ τῶν ὀχυρωμάτων της, διότι πρὸ ἀγαθὸν διέσπασε αὐ-
τὴν, διεσκόρπισεν αὐτήν, καθὼς καὶ τὰς δυνάμεις αὐτῆς.

115. «Ἡ χάρις καὶ ἡ ἁμαρτία δὲν συνοικοῦν ἐν τῇ ψυ-
χῇ» λέγει ὁ Ἅγιος Διάδοχος Φωτικῆς. Πρὸ τοῦ Βαπτίσματος
ποῦ ἀνθρώπου ἡ χάρις εὐρίσκεται ἔξω τῆς καρδίας του καὶ
ἔξωθεν ἐνεργεῖ ἐπὶ τῆς ψυχῆς, παρακινουῖσα αὐτὴν πρὸς ἀνα-
γέννησιν. Ὁ δὲ ἐχθρὸς εὐρίσκεται ἐντὸς τῆς καρδίας. Ἀλλ'

εἰς τὸ Ἅγιον Βάπτισμα ἐγκαθίσταται ἡ Θ. Χάρις ἐντὸς τῆς καρδίας καὶ ἔσωθεν ἐνεργεῖ ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου. Ὁ δὲ ἐχθρὸς ἔξωθεν ἐνεργεῖ καὶ ὑποκινεῖ τὸν ἄνθρωπον πρὸς τὴν ἁμαρτίαν.

116. Αἱ προτασσόμεναι ἀσκήσεις, διὰ τὴν ἐδραίωσιν εἰς τὸ ἀγαθὸν τῶν ψυχικῶν καὶ σωματικῶν δυνάμεων τοῦ ἀνθρώπου, εἶναι ἀναγκαῖαι καὶ ἀπαραίτητοι. Διὰ τῶν πνευματικῶν ἀσκήσεων, ἡ εὐλογημένη ἐν τῷ ἐσωτερικῷ ζωῇ θὰ ἀνάπτῃ αὐξανομένη περισσότερον χάρις εἰς τὸν ζῆλον καὶ τὴν προθυμίαν αὐτοῦ, ἡ Θ. Χάρις δὲ θὰ αὐξάνῃ, ἵνα ἐντὸς αὐτοῦ, διὰ τῆς ἀγιαστικῆς αὐτῆς δυνάμεως, θερμάνῃ τὸν ζῆλον αὐτοῦ ὅλον ἐν περισσότερον. Ἐφ' ὅσον ὁμιῶς δὲν ἔχουν διαποτισθῇ ἅπασαι αἱ δυνάμεις τοῦ ἀνθρώπου διὰ τοῦ ὑπερβατικοῦ, ἡ Θ. Χάρις, ἡ ὁποία εἰσῆλθεν εἰς τὴν καρδίαν, καθαρωτάτη οὔσα, δὲν δύναται εἰσέτι νὰ συνυπάρξῃ μὲ αὐτὰς τὰς δυνάμεις τῆς καρδίας, ἐμποδιζομένη ὑπὸ τῆς ἀκαθαρσίας τῶν παθῶν. Ὡς ἐκ τούτου ἐπιβάλλεται νὰ προηγηθοῦν ἀσκήσεις, ὡς μέσα καθάρσεως, διὰ νὰ συντελεσθῇ ἡ θεραπεία τῶν ψυχικῶν μας δυνάμεων, μὲ τὴν συνεργασίαν τῆς Θ. Χάριτος.

Προφανῶς ὅλα αὐτὰ τὰ μέσα ἀπὸ μιᾶς πλευρᾶς ὀφείλουν νὰ φέρουν χαρακτῆρα καὶ ιδιότητας Θείας ἢ Οὐρανίου προελεύσεως, ἀφ' ἑτέρου δὲ συνίστανται εἰς τὴν τελείαν συμφωνίαν μὲ τὰς δυνάμεις μας εἰς τὴν φυσικὴν των κατάστασιν.

Ἀλλέως ἡ Θ. Χάρις δὲν περνᾷ διὰ μέσου αὐτῶν τῶν ἀρετῶν καὶ αἱ δυνάμεις δὲν θεραπεύονται ἀπ' αὐτάς.

Τοιαούτη πρέπει νὰ εἶναι ἡ οὐσία καὶ αἱ ιδιότητες τῶν μέσων τούτων, ὡς ἀσκήσεων καὶ ὡς ἔργων ἀνθρωπίνων, διὰ τὴν ἐπαναφορὰν τῆς ἀπολεσθείσης καθαρότητος καὶ ἐνότητος τῶν ψυχικῶν δυνάμεών μας. Εἶναι δὲ ταῦτα τὰ ἑξῆς: ἡ νηστεία, ὁ κόπος (ἀγών), ἡ ἀγρυπνία, ἡ ἀπομόνωσις (ἡσυχία), ἡ φυγὴ ἐκ τῶν ἁμαρτωλῶν συναναστροφῶν, ἡ διατήρησις τῶν καλῶν αἰσθημάτων, ἡ ἀνάγνωσις τῆς Γραφῆς καὶ τῶν Ἀγίων Πατέρων, ὁ ἐκκλησιασμός, ἡ συχνὴ ἐξομολόγησις καὶ ἡ Θεία Μετάληψις.

117. Ἡ Θ. Χάρις, ἔχουσα ὡς σκοπὸν τὴν κάθαρσιν καὶ

τὴν ἐπαναφορὰν τοῦ ἀνθρώπου εἰς τὸν πρῶτον τοῦ προορισμόν, πρωτίστως τοῦ παρέχει πᾶσαν βοήθειαν εἰς τὴν πνευματικὴν του δρᾶσιν. Αὕτῃ δηλαδὴ προσανατολίζει (στρέφει) τὴν συνείδησιν καὶ τὴν ἐλευθερίαν του πρὸς τὸν Θεόν. Ἐντεῦθεν πραγματοποιεῖ τὴν θεραπείαν ὅλων τῶν δυνάμεών της δι' αὐτῆς τῆς ἐνεργείας, ἥτις ἐνέργεια καθορίζεται ἐκ τῆς ἀντιλήψεως τῆς προσφερομένης ἐξ Αὐτῆς τῆς Θ. Χάριτος πρὸς θεραπείαν καὶ ἐξυγίανσιν τῆς ψυχῆς. Τὸ πῶς θεραπεύεται ἡ ψυχὴ καὶ πῶς διατηρεῖται αὕτῃ ἡ ἀντίληψις τῆς Θ. Χάριτος, ἀνεφέραμεν προηγουμένως.

Τώρα πρέπει νὰ καθορισθῇ ἡ ποιότης τῶν ὑπ' αὐτῆς ἐκδηλουμένων ἐνεργειῶν καὶ τῆς θεραπευτικῆς ἰσχύος των, μετὰ τὴν σημασίαν ποὺ ἀνεφέραμεν ἤδη. Ὅλαι αἱ ἀσκήσεις αὗται πρέπει νὰ κατευθύνωνται οὕτως, ὥστε νὰ μὴ σθένυνται, ἀλλὰ νὰ ἀναθερμαίνεται περισσότερο ὁ ἔνθεος ζήλος μεθ' ὅλης τῆς ἐσωτερικῆς αὐτοῦ δομῆς.

118. Ὅταν ἀποχωρισθῇ ὁ νοῦς ἀπὸ τὸν Θεόν, τότε ἡ ὑπὸ τοῦ Θεοῦ δοθεῖσα ὑμῖν δύναμις θὰ ἐλαττωθῇ. Ἐκτοτε ὁ ἄνθρωπος δυσκολεύεται νὰ ἐπιβληθῇ εἴτε ἐπὶ τῆς στάσεως τῆς ψυχῆς, εἴτε ἐπὶ τῶν ἀξιώσεων τῆς σαρκός, εἴτε ἐπὶ τῶν ἐξωτερικῶν συναναστροφῶν. Οὕτω δὲ παραδίδεται ὁ ἄνθρωπος, ἐὰν ἀμέσως δὲν ἀνανήψῃ, εἰς τὸν διασυρμόν ὑφ' ὅλων τῶν ψυχο-σωματικῶν ἐπιθυμιῶν του καὶ τῆς ἐξωτερικῆς - κοσμικῆς ματαιότητος, δῆθεν ἐν εἴδει ψυχαγωγίας.

Συγκρίνατε τοὺς δύο αὐτοὺς τρόπους ζωῆς καὶ θὰ ἴδῃτε ὅτι ὁ μὲν πρῶτος ἐνυπάρχει εἰς τὸν ἄνθρωπον, ὅταν πορεύεται ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, ὁ δὲ δεύτερος εἶναι κατάστασις ἐξωτερικὴ ἐν τῇ λήθῃ τοῦ Θεοῦ. Τὸ τελευταῖον τοῦτο ἐπιδεινώνεται ἔτι περισσότερο καὶ βαθμηδόν, διότι ἐντὸς τοῦ ἀνθρώπου εἰσέρχονται πάθη, τὰ ὁποῖα ριζώνουν βαθέως εἰς πᾶν προσωπικότητα, διαποτίζουν ὁλόκληρον τὴν ψυχοσωματικὴν σύστασιν τοῦ ἀνθρώπου καὶ προσδίδουν μίαν ἐξ ὁλοκλήρου ὀλεθρίαν κατεύθυνσιν, ἀντίθετον πρὸς τὸ πνεῦμα καὶ πρὸς τὸν φόβον τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς συνειδήσεως, ἡ ὁποία δὲν εἶναι ἐποικοδομητικὴ. Ἐκτοτε ὁ ἄνθρωπος γίνεται ὅλον ἐν καὶ περισσότερο ἐξωστρεφῆς καὶ ἀποκεντρωτικός.

119. Ἀλλὰ δὲν εἶναι ἀληθὲς καὶ τοῦτο: νὰ εἴπῃ δηλαδὴ κανεὶς ὅτι, ἐφ' ὅσον ἡ κοινωνία τοῦ ἀνθρώπου μετὰ τοῦ Θεοῦ τίθεται ὡς τελικὸς σκοπός, τότε ὁ ἄνθρωπος θὰ καταξιωθῇ αὐτοῦ τοῦ θείου σκοποῦ μὲ τὸ τέλος τῶν προσπαθειῶν του. Ὁχι, ἡ ἐπικοινωνία μετὰ τοῦ Θεοῦ ὀφείλει νὰ εἶναι δι-
αρκὴς κατάστασις, διότι, ἐφ' ὅσον δὲν ὑπάρχει αὐτῇ, ὁ ἄν-
θρωπος ὀφείλει νὰ γνωρίσῃ ὅτι ἴσταται ἐκτὸς τοῦ σκοποῦ
του καὶ τοῦ προορισμοῦ του.

120. Τῆς μυστικῆς κοινωνίας μετὰ τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰη-
σοῦ Χριστοῦ καταξιώνονται οἱ πιστοὶ κατὰ τὸ ἅγιον Βάπτισ-
μα. Ἐν τῷ Βαπτίσματι καὶ ἐν τῷ Χρίσματι διὰ τοῦ ἁγίου Μύ-
ρου ἡ Θ. Χάρις εἰσέρχεται ἐντὸς τῆς καρδίας τοῦ Βαπτισθέν-
τος Χριστιανοῦ καὶ ἔπειτα παραμένει συνεχῶς ἐν αὐτῷ ἐνι-
σχύουσα αὐτὸν νὰ ζῇ χριστιανικῶς καὶ νὰ ἀνέρχεται «ἐκ ду-
νάμεως εἰς δύναμιν».

121. Ἡ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου εἶναι ζωὴ δράσεως. Ἡ πνευ-
ματικὴ ζωὴ εἶναι ὡσαύτως ζωὴ πνευματικῆς δράσεως συμφῶ-
νως πρὸς τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ. Τὴν τοιαύτην δύναμιν ἀπώλε-
σεν ὁ ἄνθρωπος διὰ τῆς παραβάσεως τῆς ἐντολῆς καὶ ἀπέκτη-
σεν αὐτὴν πάλιν διὰ τοῦ ἁγίου Βαπτίσματος. Ὁ βαπτιζόμενος,
ἐὰν πάλιν ἁμαρτήσῃ, ἀποδυναμοῖ τὴν δραστηκὴν δύναμιν τῆς
Θ. Χάριτος διὰ τῆς προσηλύσεως τῆς ἁμαρτίας καὶ ἔχει ἀνά-
γκην ἐπιστροφῆς καὶ ἐπανακτήσεως τῆς μετὰ τοῦ Θεοῦ κοι-
νωνίας.

Ἡ πρὸ τοῦ Βαπτίσματος ἁμαρτία λέγεται προπατορικὴ.
Ἡ δὲ μετὰ τὸ Βάπτισμα προαιρετικὴ. Ἡ μία ἀποπλύνεται διὰ
τοῦ Βαπτίσματος, ἡ δὲ ἑτέρα διὰ τῆς μετανοίας καὶ ἐξομολο-
γήσεως καὶ λοιπῶν ἔργων τῆς πνευματικῆς ἀσκήσεως. Ὡς
ἐκ τούτου πρὶν ἐπανακτῆσθαι τὴν μετὰ τοῦ Θεοῦ κοινωνίαν ὁ
ἄνθρωπος, δὲν δύναται νὰ ζῇ πνευματικῶς, ὅσας προσπάθειας
καὶ ἂν καταβάλῃ. Διότι καὶ ἡ μετάνοια καὶ τῆς μετανοίας τὰ
ἔργα δὲν τελεσφοροῦν δι' ἰδίων δυνάμεων ἄνευ τῆς θείας
ἀντιλήψεως. Ἰδοὺ διατί ἡ ἐπέλευσις τῆς εὐλογημένης ду-
νάμεως τῆς Θ. Χάριτος εἰς τὴν ψυχὴν τοῦ πιστοῦ τυγχάνει

οὐσιαστικῶς ἀπαραίτητος διὰ τὴν ζωὴν τοῦ ἀληθοῦς Χριστιανοῦ.

Ἡ ἀληθὴς χριστιανικὴ ζωὴ εἶναι ζωὴ τῆς Χάριτος. Ἀνέρεχεται ὁ ἄνθρωπος μέχρι τῆς ἀγίας ἀποφασιστικότητος. Ἀλλὰ διὰ νὰ δύναται οὗτος καὶ νὰ ἐνεργῇ συμφώνως πρὸς αὐτήν, εἶναι ἀπαραίτητον, ἵνα προπορεύεται τοῦ πνεύματός του ἡ Χάρις.

Διὰ τῆς συνεργασίας ταύτης ἡ ἠθικὴ δύναμις, ἡ ὁποία ἐνεφανίσθη μόνον διὰ τοῦ πρώτου διεγερτικοῦ πρὸς μετάνοιαν ἐνθουσιασμοῦ, ἐπισφραγίζεται εἰς τὸ πνεῦμα καὶ παραμένει μετ' αὐτοῦ. Ἀκριβῶς εἰς τὴν ἀποκατάστασιν τῆς ἠθικῆς δυνάμεως τοῦ πνεύματος ἔγκειται καὶ ἡ ἀναγεννητικὴ ἐνέργεια, ἐνεργουμένη κατὰ τὴν Βάπτισιν, κατὰ τὴν ὁποίαν δίδεται εἰς τὸν ἄνθρωπον τόσον ἡ δικαίωσις, ὅσον καὶ ἡ δύναμις ἐνεργείας, τὸν «κατὰ Θεὸν κτισθέντα ἐν δικαιοσύνῃ καὶ ὁσιότητι τῆς ἀληθείας» (Ἐφ. Δ', 24).

122. «Ἡ Βασιλεία τοῦ Θεοῦ ἐντὸς ἡμῶν ἐστίν», ὅταν ὁ Θεὸς βασιλεύει ἐντὸς ἡμῶν, ὅταν ἡ ψυχὴ εἰς τὰ βάθη αὐτῆς ὁμολογῇ τὸν Θεὸν καὶ Δεσπότην αὐτῆς καὶ ὑποτάσσεται Αὐτῷ δι' ὅλων τῶν δυνάμεων αὐτῆς καὶ ὁ Θεὸς ἐνεργεῖ ἐν αὐτῇ καὶ «ἐστὶν ὁ ἐνεργῶν ἐν ὑμῖν καὶ τὸ θέλει καὶ ἐνεργεῖν ὑπὲρ τῆς εὐδοκίας» (Φιλιπ. Δ', 14). Ὡς ἀπαρχὴ τῆς Βασιλείας αὐτῆς τίθεται κατὰ τὴν ἀποφασιστικὴν στιγμήν ἡ ἐργασία τῶν ἐντολῶν τοῦ Θεοῦ ἐν Κυρίῳ Ἰησοῦ Χριστῷ, διὰ τῆς Χάριτος τοῦ Ἁγίου Πνεύματος. Τότε ὁ Χριστιανὸς προσφέρει εἰς τὸν Θεὸν τὴν συνείδησίν του καὶ τὴν θέλησιν, τὰ ὁποῖα ἰδίως ἀποτελοῦν καὶ τὴν οὐσίαν τῆς ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου, ὁ δὲ Θεὸς δέχεται τὴν θυσίαν αὐτὴν καὶ οὕτω συντελεῖται ὁ σύνδεσμος μεταξὺ Θεοῦ καὶ ἀνθρώπου, ἀποκαθίσταται ἡ Διαθήκη τοῦ Θεοῦ ἢ διακοπεῖσα καὶ διακοπτομένη μὲ τὴν ἐκάστοτε αὐθαίρετον ἁμαρτίαν.

Αὐτὸς ὁ ἐσωτερικὸς σύνδεσμος ἐπισφραγίζεται, σταθεροποιεῖται καὶ γίνεται ἰσχυρὸς διὰ τὴν ὀρθολόγησιν καὶ αὐτοσυντήρησιν τῆς ψυχῆς μὲ τὴν δύναμιν τῆς Θ. Χάριτος καὶ τῶν Θείων Μυστηρίων. Διὰ δὲ τοὺς πύπτοντας μετὰ τὸ Βά-

πισμα ὁ ἐσωτερικὸς αὐτὸς σύνδεσμος ἀποκαθίσταται διὰ τῆς μετανοίας καὶ ἐνισχύεται κατόπιν διὰ τῶν Θείων Μυστηρίων, τῆς Ἐξομολογήσεως καὶ τῆς Θ. Μεταλήψεως.

Ἔτσι ζοῦν ὅλοι οἱ μετανοημένοι Χριστιανοὶ καὶ συνεπῶς φέρουν ἐντὸς ἑαυτῶν τὴν Βασιλείαν τοῦ Θεοῦ. Τοῦτο σημαίνει ὅτι ὑποτάσσονται τῷ Θεῷ καὶ Βασιλεῖ καὶ ἐξουσιάζονται ὑπ' Αὐτοῦ. Ὅταν ὁμιλῶμεν περὶ Βασιλείας τοῦ Θεοῦ, ὀφείλομεν πάντοτε νὰ προσθέτουμεν «Ἐν Κυρίῳ Ἰησοῦ Χριστῷ διὰ τῆς Χάριτος τοῦ Ἀγ. Πνεύματος».

Ἐν Αὐτῷ ἡ σφραγὶς τῆς ἐν ἡμῖν Βασιλείας τοῦ Θεοῦ. Ὁ Θεός, βεβαίως, εἶναι Βασιλεὺς ὅλων, ὡς Δημιουργὸς καὶ Προνοητής, ἀλλ' ἀληθῶς Βασιλεύει καὶ ἀληθῶς ὁμολογεῖται ὡς Βασιλεὺς ἐντὸς τῶν ψυχῶν, μόνον μετὰ τὴν ἀντικατάστασιν τοῦ διακοπέντος διὰ τῆς πτώσεως συνδέσμου μετ' Αὐτοῦ τῶν ψυχῶν μας. Ἡ δὲ ἀποκατάστασις αὕτη πραγματοποιεῖται διὰ τοῦ Ἀγίου Πνεύματος ἐν Κυρίῳ Ἰησοῦ Χριστῷ, τῷ Σωτῆρι ἡμῶν.

123. Ἐνθυμηθῆτε τώρα τὴν παραβολὴν τοῦ Κυρίου περὶ τῆς ζύμης, τῆς κεκρυμμένης μέσα εἰς τὰ τρία σάπτα ἀλεύρου. Ἡ ζύμη δὲν γίνεται ἀμέσως ἀντιληπτή. Μετὰ γίνονται ἀντιληπταὶ μερικαὶ ἐνέργειαι αὐτῆς καὶ τέλος ὅλον τὸ φύραμα.

Οὕτω καὶ ἡ ἐντὸς ἡμῶν Βασιλεία ἀρχικῶς μένει μυστική, ἀργότερον γίνεται φανερὴ καὶ τέλος ἀποκαλύπτεται ἐν δυνάμει. Ἡ ἐμφάνισις τῆς Βασιλείας γίνεται, ὡς εἴπωμεν ἤδη ἀνωτέρω, διὰ τῆς ἔλξεως πρὸς τὰ ἔσω ἔμπροσθεν τοῦ Θεοῦ. Ἐδῶ ἡ ψυχὴ δὲν εἶναι τελείως αὐτεξούσιος, ἀλλ' ὑπόκειται εἰς τὴν ἐπίδρασιν ἄλλου (τοῦτο γίνεται διότι αὐτοθελήτως ἀναθέτει ὁ ἄνθρωπος εἰς τὸν Θεὸν τὴν ἐλπίδα τῆς σωτηρίας του). Κάποιος τὸν χειραγωγεῖ ἔνδον. Αὐτὸς δὲ εἶναι ὁ Θεός, ἡ Χάρις τοῦ Ἀγίου Πνεύματος, ὁ Κύριος καὶ Σωτὴρ. Διὰ τοῦ τρόπου αὐτοῦ ὁ Θεὸς φανερώνει ὅτι δέχεται τὴν ψυχὴν καὶ θέλει νὰ βασιλεύσῃ ἐντὸς αὐτῆς καὶ ταυτοχρόνως διδάσκει εἰς αὐτὴν ποία εἶναι ἡ Βασιλεία Του αὕτη. Μέχρις ὅτου ἀποκαλυφθοῦν πλήρως αἱ ἔλξεις αὐταί, ἐμφανίζονται ὅχι ἀποτόμως, ἀλλὰ θαυμασίως καὶ καθὼς Αὐτὸς γνωρίζει.

Ἐκτοτε ὁ ἄνθρωπος φαίνεται ὅτι ἐνεργεῖ αὐτοβούλως διὰ τῆς κεκρυμμένης βοηθείας τῆς Θ. Χάριτος. Βεβαίως, ὁ ἄνθρωπος ἐντείνει πρὸς τοῦτο τὴν προσοχὴν του καὶ τὴν καλὴν του προαίρεσιν καὶ ἐνθυμεῖται τὸν Θεόν, ἀποδιώκει τοὺς ματαίους καὶ κακοὺς λογισμοὺς καὶ ἐκτελεῖ κάθε θεάρεστον ἔργον, ἀλλὰ ἡ προκοπὴ του εἶναι ἀκόμη μηδαμινή, οἱ λογισμοὶ ὑποκλέπονται, αἱ ἐπιθυμίαι τῶν παθῶν ὑπερισχύουν καὶ τὰ ἔργα του γέμουν ἀκαταστασίας καὶ λαθῶν. Ὅλα αὐτὰ συμβαίνουν, διότι ὁ Θεὸς δὲν ἀποκαλύπτει ἀκόμη τὴν κυριαρχίαν Του ἐπὶ τῆς ψυχῆς. Μόλις ὅμως ἀποκαλυφθῇ αὕτη (ἀποκαλύπτεται δὲ διὰ τῆς εἰς βάθος ἑλξεως, ὡς ἐλέχθη), ἀμέσως ἐν πῶ ἑσωτερικῇ τῆς ψυχῆς ἀποκαθίσταται θεία τάξις καὶ τοῦτο εἶναι σημεῖον ὅτι ὁ Βασιλεὺς εἶναι παρών.

124. Θὰ ἐρωτήσῃ τις· «τί θὰ συμβῇ, ἐὰν ὁ Χριστὸς μένῃ ἐν ἡμῖν»; «Ἡ σὰρξ θὰ εἶναι νεκρὰ πρὸς τὴν ἁμαρτίαν, τὸ δὲ πνεῦμα θὰ ζῇ χάριν τῆς ἀληθείας». Βλέπε, πόση κακία ἀκολουθεῖ, ἐὰν δὲν ἔχωμεν ἐντὸς ἡμῶν τὸ Ἅγιον Πνεῦμα· ὁ θάνατος, ἡ ἔχθρα πρὸς τὸν Θεόν, τὸ ἀδύνατον νὰ εὐαρεστησῇς Αὐτῷ, τὸ ἀδύνατον νὰ ἀνήκῃς εἰς τὸν Χριστὸν καὶ νὰ ἔχῃς Αὐτὸν κατοικοῦντα ἐντὸς σου! Βλέπε ὅμως, καὶ πόσα ἀγαθὰ συνακολουθοῦν τὸ ἐνυπάρχον ἐν ἡμῖν Ἅγιον Πνεῦμα· νὰ ἔχῃς ἐντὸς σου τὸν ἴδιον τὸν Χριστόν, νὰ συναγωνίζεσαι μαζί με τοὺς Ἀγγέλους. Διότι πὸ νὰ ἀποκτήσῃς σὰρκα νεκράν διὰ τὴν ἁμαρτίαν, σημαίνει ὅτι ἀρχίζεις νὰ ζῇς τὴν αἰώνίαν ζωὴν καὶ ὅτι ἀπὸ τῆς ἐνταῦθα ζωῆς ἀκόμη φέρεις ἐντὸς σοῦ τὴν παρακαταθήκην τῆς Ἀναστάσεως καὶ τὴν δύναμιν νὰ βαδίζῃς τὴν στενὴν ὁδὸν τῆς ἀρετῆς. Δὲν ἦτο ἀπλοῦν αὐτὸ ποὺ εἶπεν ὁ Ἀπόστολος· «νεκρώσατε τὰ μέλη ὑμῶν», ἀλλὰ καὶ προσέθεσε «τὸ σῶμα τῆς ἁμαρτίας», δηλαδὴ ἐννοεῖ τὸν θάνατον τῆς κακίας, ὅχι ὅμως καὶ τὴν φύσιν τοῦ σώματος, δηλ. τὴν ζωὴν. Ὅταν τὰ σώματα ἡμῶν παύσουν ἐπηρεαζόμενα ἀπὸ τὸ σαρκικὸν πάθος, τοῦτο εἶναι σημεῖον ὅτι ἔχομεν ἐντὸς ἡμῶν τὸν Υἱὸν τοῦ Θεοῦ, τὸν Ἰησοῦν, ὅτι ἐνυπάρχει ἐν ἡμῖν τὸ Πνεῦμα.

Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος λέγει ὅτι, ὅπως δὲν

δύναται νὰ ὑπάρχη τὸ σκότος ἐνώπιον τοῦ φωτός, οὕτω καὶ ἐνώπιον τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ καὶ τοῦ Πνεύματος Ἀγίου δὲν δύναται νὰ σταθῇ τὸ σαρκικὸν καὶ ἁμαρτωλὸν πάθος.

Δὲν παύει ὅμως ὁ ἐχθρὸς νὰ ὑποβάλλῃ εἰς τὴν ψυχὴν τὴν ἁμαρτίαν. Ἐὰν ἡ συνείδησις ἡμῶν δώσῃ προσοχὴν καὶ ἀσχοληθῇ μὲ τὴν ἁμαρτωλὴν αὐτὴν ὑποβολήν, ἐπόμενον εἶναι νὰ τὴν ἀκολουθήσῃ καὶ τὸ αὐτεξούσιον (ἡ θέλησις), καὶ τότε ἐπανέρχεται ἡ ἁμαρτωλὴ κατάστασις εἰς τὴν καρδίαν καὶ ὑποχωρεῖ ἡ Χάρις. Ὅμως, ἐὰν τὴν στιγμὴν αὐτήν, κατὰ τὴν ὁποίαν ὑποβάλλεται ἡ ἁμαρτία, ἡ συνείδησίς μας, ἡ θέλησις καὶ ἐν γένει ὅλη ἡ διάθεσις τῆς ψυχῆς ἀποκρούσῃ αὐτὴν καὶ προσφύγῃ πρὸς τὸν Ἰησοῦν πρὸς ἐκδίκησιν τοῦ ἀντιδίκου, τότε ἀμέσως κάθε τί τὸ σαρκικὸν καὶ ἐμπαθὲς ἐξαφανίζεται, ὅπως ἐξαφανίζεται ὁ καπνὸς ἀπὸ τὴν πνοὴν τοῦ ἀνέμου.

Αὐτὸ σημαίνει «σὰρξ νεκρά» ἀπὸ τὸν ἐμπαθῆ νόμον τῆς σαρκός, σὰρξ ἀγρύπνως διὰ τῆς προσοχῆς καὶ προσευχῆς ὑπὸ τῆς Θ. Χάριτος συντηρουμένη εἰς τὴν ζωὴν.

Αὐτὸς εἶναι καὶ ὁ γενικὸς νόμος τῆς ζωῆς τῶν ὄντως Χριστιανῶν. Ὑπάρχουν ὅμως βαθμίδες ἐν προκειμένῳ. Ὅταν ὁ πιστὸς ἀκλονήτως παραμένει μὲ τὴν συνείδησίν του καὶ μὲ τὸ αὐτεξούσιόν του εἰς τὴν πνευματικὴν τάξιν, εἰς τὴν ζῶσαν καὶ ἀπτήν κοινωνίαν τοῦ Κυρίου καὶ τῆς χάριτός Του, τότε πρὸ σαρκικὸν καὶ ἐμπαθὲς δὲν δύναται καὶ νὰ ἐμφανισθῇ, ὅπως δὲν δύναται ἐνώπιον τοῦ ἡλίου νὰ παρουσιασθῇ τὸ σκότος καὶ ἐνώπιον πυρᾶς τὸ ψῦχος. Τότε ἡ σὰρξ εἶναι ἐντελῶς νεκρά καὶ ἀκίνητος. Αὐτὴν τὴν βαθμίδα ἔχει ὑπ' ὄψιν του ὁ Ἀπόστολος εἰς τὴν ἐν λόγῳ περίπτωσιν. Ἐπίσης καὶ ὁ Ἀγ. Μακάριος ὁ Αἰγύπτιος συχνὰ περιγράφει τὴν βαθμίδα αὐτήν. Ἀλλ' εἰς τὴν διδασκαλίαν τοῦ ὁσίου Ἡουχίου, ἡ γενικὴ τάξις τῆς πνευματικῆς ζωῆς παρουσιάζεται πλέον εὐληπτος. Ἡ οὐσία τῶν ὑποδείξεών του συνοψίζεται ὡς ἑξῆς: ὅταν ἐπαναστατῇ ἡ σὰρξ καὶ τὸ πάθος, νὰ ἀποστρέφεται αὐτὸ μὲ ἀδιαφορίαν καὶ περιφρόνησιν καὶ νὰ στρέφῃς τότε διὰ τῆς προσευχῆς πρὸς τὸν Κύριον, ὁ ὁποῖος εὐρίσκεται ἐντός σου. Τότε ἡ

ἐπιθυμία τῆς σαρκὸς καὶ τὸ πάθος θὰ ἀπομακρυνθοῦν πάραυτα.

125. Κοπιάσατε εἰς τὴν ἀφομοίωσιν τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ. Εὐλόγησον, Κύριε.

Πρέπει νὰ πιστεύῃ ὁ ἄνθρωπος ὅτι ὁ Κύριος Ἰησοῦς Χριστὸς ὑπάρχει ἐντὸς ἡμῶν. Ἐπὶ νὰ πιστεύῃ εἰς τὴν δύναμιν τοῦ Βαπτίσματος καὶ τῆς Θ. Μεταλήψεως, κατὰ τὴν ἐντολὴν τοῦ Ἰδίου, ὅστις ἐνυπάρχει ἡνωμένος μὲ τὰ Μυστήρια παῦτα. Καθότι οἱ βαπτιζόμενοι ἐνδύονται τὸν Χριστόν, οἱ δὲ μεταλαμβάνοντες δέχονται τὸν Κύριον. «Ὁ τρώγων Μου τὴν σάρκα καὶ πίνων Μου τὸ αἷμα ἐν Ἑμοὶ μένει καγὼ ἐν αὐτῷ», λέγει ὁ Κύριος.

Τῆς μεγάλης αὐτῆς δωρεᾶς στερούμεθα μόνον διὰ τῶν θανασίμων ἁμαρτιῶν. Ἀλλ' οἱ μετανοοῦντες καὶ ἐξομολογούμενοι τὰς ἁμαρτίας των καὶ μὴ ὑπὸ τῶν κανόνων ἐμποδιζόμενοι, μεταλαμβάνοντες, ἐπανέρχονται πάλιν εἰς τὴν προτέραν ἐν χάριτι ζωὴν. Οὕτω νὰ πιστεύετε. Ἐὰν ὅμως δὲν ἐπαρκῇ ἡ πίστις, τότε νὰ προσεύχεσθε, ἵνα ὁ Κύριος προσθέσῃ εἰς ὑμᾶς πίστιν ἀκλόνητον.

126. Ὅποιος εὐρίσκεται εἰς τὸ ἐσωτερικὸν τοῦ ἡ ἀκριβέστερον, ὅποιος «διαμένει ἐντὸς τοῦ ἑαυτοῦ του», εἰς αὐτὸν ἀποκαλύπτεται ὁ πνευματικὸς κόσμος. Ἐντεῦθεν προκύπτει ὅτι ἡ στάσις τοῦ «ἐντὸς διαμένειν», δηλ. ἡ προσήλωσις εἰς τὴν θεωρίαν τοῦ ὑπερβατικοῦ κόσμου, ἀποτελεῖ ὅρον διὰ τὴν ἀναθήρμασιν πνευματικῶν αἰσθημάτων. Οὕτω καὶ ἀντιστροφῶς, τὸ τελευταῖον προϋποθέτει τὸ πρῶτον, ἡ ἐμφάνισις δηλαδή τῶν πνευματικῶν αἰσθημάτων ἐξασφαλίζει τὸ πρῶτον. Μὲ τὴν ἐνιαίαν ἀλληλοεπίδρασιν τῶν μὲν ἐπὶ τῶν δέ ὠριμάζει ἡ πνευματικὴ ζωή.

Ὅστις ζῇ ἐν τῇ καρδίᾳ, ἔχει πνεῦμα προσηλωμένον, ἀλλέως τὸ πνεῦμα του εἶναι μετέωρον. Δι' αὐτό, πρὸς ἐπιτυχίαν τοῦ «διαμένειν, ἐντὸς τῆς καρδίας σου», σπεῦσε πρὸς τὸ πνευματικὸν αἶσθημα, μολονότι καὶ τοῦτο πάλιν ἐπιτυγχάνεται μὲ τὴν ἐντονὸν αὐτοεδραίωσιν. Ὅποιος θέλει νὰ περιορισθῇ ἀπλῶς εἰς μόνην τὴν συγκέντρωσιν τοῦ νοός, ἄνευ

προσοχῆς καὶ προσευχῆς, αὐτοὺς θὰ κοπιάζῃ ἐπὶ ματαίῳ· διό-
τι εἰς μίαν στιγμὴν πὰ πάντα διασκορπίζονται. Δὲν εἶναι κα-
θόλου παράδοξον, κατόπιν τῶν ὡς ἄνω, ὅτι οἱ ἐπιστήμονες
παρ' ὅλην τὴν μόρφωσίν των συχνὰ ὀνειροπολοῦν. Τοῦτο
προέρχεται ἀπὸ τὴν ἐγκεφαλικὴν καὶ μόνον ἐργασίαν, ποὺ
ἐργάζονται.

127. Ἰκανότηας ἀποκτοῦν αἱ ἐνέργειαι τῶν ψυχικῶν
δυνάμεων μὲ τὴν προσαρμογὴν αὐτῶν εἰς τὰς κινήσεις τοῦ
πνεύματος. Ἐδῶ διακρίνομεν τὸν τρόπον διὰ τοῦ ὁποῖου κά-
θε δύναμις τῆς ψυχῆς προσαρμόζεται εἰς τὴν ζωὴν τοῦ πνεύ-
ματός μας, ἢ εἰς τὰ πνευματικὰ μας αἰσθήματα. Ταυτοχρόνως
ὅμως αὐταὶ αἱ δυνάμεις ὁδηγοῦν εἰς τὴν ἐδραίωσιν τῶν πρω-
ταρχικῶν ὅρων τῆς διαμονῆς ἐντὸς τῆς καρδίας ἡμῶν καὶ συγ-
κεκριμένως, ἡ ἐνέργεια τοῦ νοός ὁδηγεῖ εἰς τὴν συγκέντρω-
σιν τῆς προσοχῆς, ἡ ἐνέργεια τῆς θελήσεως εἰς τὴν ἄγρυπνον
ἐτοιμότητα, ἡ ἐνέργεια τῆς καρδίας εἰς τὴν ἀντικειμενικὴν ἐ-
γρήγορσιν τῶν αἰσθημάτων. Ἡ δὲ προσευχή, ὡς βασικὴ ἀρχή,
καλύπτει ὅλας αὐτὰς τὰς ἐνεργείας καὶ τὰ συμπεριλαμβάνει.
Ἀκόμη καὶ αὐτὴ αὕτη ἡ ἐκτέλεσις τῆς προσευχῆς εἶναι, ὅπως
ἐλέχθη προηγουμένως, ἐσωτερικὴ ἐργασία. Αἱ ἐνέργειαι αὗ-
ται εἶναι διαποτισμέναι διὰ τῶν πνευματικῶν στοιχείων, συ-
ζευγνύουν τὸν νοῦν μὲ ὅλας τὰς δυνάμεις τῆς ψυχῆς καὶ ἐ-
νοποιοῦν αὐτάς. Ἐντεῦθεν διακρίνει κανεὶς πόσον ἀπαραί-
τητοι εἶναι οὐσιαστικῶς αἱ λειτουργίαι αὗται καὶ πόσον κακῶς
πράττουν ἐκεῖνοι, οἵτινες δὲν βιάζονται ἑαυτοὺς εἰς τὴν ἐργα-
σίαν αὐτήν.

Μόνοι των εὐθύνονται διὰ τὴν ἀκαρπίαν αὐτῶν, ἐξ αἰ-
τίας τῆς ἀμελείας, ἐξ αὐτῆς δὲ ταχέως ἀποκάμνουν, ψυχραί-
νονται καὶ τέλος παραιτοῦνται τοῦ ἀγῶνος διαπαντός.

128. Ἐφ' ὅσον δὲν ἐγκαθίσταται ἡ ἐνέργεια τοῦ νοός
εἰς τὴν καρδίαν, δὲν διακρίνει ἑαυτὸν ὁ ἄνθρωπος καὶ δὲν ἔ-
χει ἐπίγνωσιν ἑαυτοῦ, ὅπως πρέπει.

129. Μὲ τὴν πρώτην δυναμικὴν ἐπίσκεψιν πῆς Θ. Χά-
ριτος καὶ μὲ τὴν εἰσοδὸν μας εἰς τὸ ἔνδον τῆς καρδίας, ἀπο-

καλύπτεται καὶ αὐτὸς ὁ κόσμος ἡγουν ἢ θέα τοῦ πνευματικοῦ κόσμου, ἀνεξάρτητα ἀπὸ τὸν ἄνθρωπον, εἴτε τὸ θέλει αὐτὸς εἴτε δὲν τὸ θέλει. Ἐν συνεχείᾳ ὅμως διὰ τῆς προόδου μέσῳ τῆς θεωρίας ταύτης, παραδίδεται ὁ ἄνθρωπος εἰς τὸν Θεὸν μὲ ἰσχυρὰν θέλησιν, καὶ κατακτᾷ αὐτὴν τὴν κατάστασιν ἐνσυνειδήτως.

130. Λοιπὸν, εἰσερχόμενος εἰς τὰ ἔνδον τῆς καρδίας, σταθεροποιήσου εἰς τὴν θεωρίαν τοῦ πνευματικοῦ κόσμου καὶ ἄρχιζε νὰ ἀναθερμάνῃς τὴν ἐνέργειαν (λειτουργίαν) τῆς πνευματικῆς ζωῆς, ἢ προχώρησε ἀρχικῶς εἰς τὴν σκέψιν, διὰ νὰ ἀποκτήσῃς κατόπιν καὶ ἐν αἰσθήσει τὰς ἐν λόγῳ καταστάσεις. Ὅλα αὐτὰ συνθέτουν τὴν σωτήριον δομὴν τοῦ νοῦς καὶ τῆς καρδίας. Τὴν οὐσιαστικὴν καὶ ἀπαραίτητον προετοιμασίαν πρὸς τοῦτο ἀποτελεῖ ἡ διαμονὴ ἐντὸς τῆς καρδίας καὶ ἡ θεωρία τοῦ πνευματικοῦ κόσμου.

Τὸ πρῶτον εἰσάγει, τὸ τελευταῖον ἐγκαθιστᾷ τὸν ἄνθρωπον ἐντὸς πνευματικῆς ἀτμοσφαίρας, ἢ ὁποία εὐνοεῖ τὴν ζέσιν τῆς πνευματικῆς ζωῆς. Δυνάμεθα δηλαδὴ νὰ εἴπωμεν: ἀπόκτησε τὰ δύο αὐτὰ ἀθλήματα καὶ τὸ τελευταῖον, δηλαδὴ ἡ ζέσις, θὰ ἔλθῃ ἀφ' ἐαυτῆς.

Μερικοὶ ἔχουν παράπονον· «ἐσκληρύνθη ἡ καρδιά μου», λέγουν. Δὲν εἶναι παράξενον τοῦτο. Δὲν ἠσκήθησαν εἰς τὴν συγκέντρωσιν ἐντὸς τοῦ ἑαυτοῦ των, δὲν ἐσταθεροποιήθησαν ἐκεῖ πού πρέπει καὶ ἀγνοοῦν τὴν καρδιακὴν θέσιν. Πῶς λοιπὸν νὰ ἔχῃ ἡ καρδιά των σωστὴν λειτουργικὴν ἐνέργειαν ζωῆς; Τοῦτο εἶναι, ὥσάν νὰ μετακινήσῃς τὴν καρδίαν σου ἀπὸ τῆς θέσεώς της καὶ κατόπιν νὰ ἔχῃς ἀξιώσεις ζωῆς.

131. Τὸ νὰ εὐρίσκεισαι ἐντὸς οἴουδήποτε πνευματικοῦ αἰσθήματος ἔχει μεγάλην σημασίαν διὰ τὴν πνευματικὴν ζωὴν (τὴν ζωὴν τῆς καρδίας). Ὅσοι ἀπέκτησαν τὴν κατάστασιν αὐτὴν εὐρίσκονται πλέον ἐντὸς ἑαυτῶν καὶ τῆς καρδίας αὐτῶν, καθ' ὅτι τὴν προσοχήν μας διαθέτομεν πάντοτε εἰς τὸ ἐνεργὸν τμῆμα τῆς ὑπάρξεώς μας καὶ ἐφ' ὅσον τὸ τμῆμα τοῦτο εἶναι ἡ καρδιά μας· τότε σημαίνει ὅτι εὐρισκόμεθα ἐντὸς τῆς καρδίας.

132. Τὸ πνεῦμα τῆς χάριτος (ἡ Θ. Χάρις) ἐνοικεῖ εἰς τοὺς Χριστιανοὺς ἀπὸ τοῦ Βαπτίσματος καὶ τῆς κρίσεως διὰ τοῦ Ἀγ. Μύρου. Ἡ δὲ προσέλευσις εἰς τὰ μυστήρια τῆς ἐξομολογήσεως, τῆς Θ. Μεταλήψεως, τοῦ Εὐχελαίου, μήπως δὲν ἀποτελοῦν ἀποδοχὴν ἀφθονωτάτης τῆς Θ. Χάριτος; Εἰς ὅσους λοιπὸν ἔχουν τὸ Πνεῦμα δυνάμεθα νὰ εἰπωμεν προσηκόντως· «Τὸ Πνεῦμα μὴ σβέννυται» (Θεσ. Α', 19). Ὅμως πῶς νὰ εἴπῃ πάλιν κανεὶς· «Πληροῦσθε διὰ Πνεύματος»; Ἡ χάρις τοῦ Ἀγ. Πνεύματος προσφέρεται εἰς τοὺς Χριστιανοὺς, διότι τοιαύτη εἶναι ἡ δύναμις τῆς Χριστιανικῆς Πίστεως. Ἀλλὰ τὸ ἐνοικοῦν εἰς τοὺς Χριστιανοὺς Πνεῦμα ἐνεργεῖ τὴν σωτηρίαν αὐτῶν ὅχι ἀνεξαρτήτως τῶν ἐλευθέρων ἐνεργειῶν τοῦ ἰδίου Χριστιανοῦ, ἀλλὰ ἐν συνεργασίᾳ μετ' αὐτοῦ.

Εἰς τὴν ἀμοιβαίαν αὐτὴν σχέσιν ὁ Χριστιανὸς δύναται καὶ νὰ προσβάλλῃ καὶ ἐπίσης νὰ μειώσῃ τὸ Πνεῦμα, ὅπως δύναται καὶ νὰ συντελέσῃ ὥστε τὸ Πνεῦμα ζωηρῶς νὰ ἐμφανίζῃ πᾶς ἐνεργείας Του. Ὅταν πραγματοποιῇται τὸ τελευταῖον τοῦτο, τότε ὁ Χριστιανὸς αἰσθάνεται ἑαυτὸν εἰς ἀσυνήθη τι νὰ κατάστασιν, ἢ ὁποῖα ἐκφράζεται διὰ τῆς ἡρέμου, βαθείας, γλυκυτάτης καρᾶς, μέχρι καὶ σκιρτήματος τοῦ πνεύματός του. Ἰδοὺ ἡ πνευματικὴ ἀγαλλίασις τῆς «εὐρεθείσης δραχμῆς»! Ἀντιπαραβάλλων αὐτὴν πρὸς τὴν διὰ τοῦ οἴνου μέθην ὁ Ἀπόστολος λέγει· ὅχι τὴν δι' οἴνου αἰσθητοῦ μέθην, ἀλλ' αὐτὴν τὴν μέθην ζητῆτε, ἐννοῶντας τὴν διὰ τοῦ Πνεύματος πλήρωσιν.

Οὕτως ἡ προτροπὴ «πληροῦσθε ἐν Πνεύματι», εἶναι ἐντολὴ περὶ τοῦ τρόπου συμπεριφορᾶς ἢ ἐνεργείας ἐκ μέρους τοῦ Χριστιανοῦ, ὅπερ θὰ δίδῃ ἐξουσίαν καὶ εὐρυχωρίαν εἰς τὸ Ἀγ. Πνεῦμα νὰ ἐμφανίζῃ ἑαυτὸ ἐν αἰσθήσει, ἐνεργοῦν ἐν τῇ καρδίᾳ.

Εἰς τὰ συγγράμματα τῶν ἀνδρῶν τοῦ Θεοῦ, τῶν ἀξιωθέντων τοσαύτης Χάριτος καὶ μάλιστα διαρκῶς εὐρισκομένων ὑπὸ τὴν ἐνέργειαν αὐτῆς, ἀνακαλύπτομεν ὑπόδειξιν διὰ πᾶ δύο ἰδιαίτερος σημαντικὰ ἔργα, τὰ ἀπαραίτητα διὰ τὸν ἄνθρωπον· τὴν κάθαρσιν τῆς καρδίας ἀπὸ τὰ πάθη, διὰ τῆς προσοχῆς καὶ προσευχῆς καὶ τὴν ἀνάτασιν (θεωρίαν) πρὸς τὸν

Θεόν. Καὶ τὰ δύο αὐτὰ συνιστᾷ ὁ Ἀπόστολος Παῦλος. Ἀρχικῶς διδάσκει οὗτος τὸν τρόπον καθάρσεως τῆς ψυχῆς ἀπὸ τὰ πάθη τῆς σαρκὸς καὶ τῆς ὀργῆς. Μὲ τοὺς λόγους τούτους· «πληροῦσθε ἐν Πνεύματι», ὑποδεικνύει τὴν «ἐν Πνεύματι», προσευχήν, ἥτοι τὴν νοεράν. Ὁ ἱερὸς Χρυσόστομος ἐρμηνεύων τὰ δύο αὐτὰ ἔργα ἐξηγεῖ ὅτι ἡ προσευχή προσφέρει εἰς τὸ Πνεῦμα τοῦ Θεοῦ τὴν εὐκαιρίαν ἢ ἐλευθερίαν ἐπαδράσεώς του ἐπὶ τῆς καρδίας, καὶ προσθέτει· «οἱ ἄδοντες ψαλμοὺς πληρωθήσονται διὰ Πνεύματος». Ἀκολούθως δὲ συμπληρῶναι· «ὑπόκειται εἰς τὴν θέλησιν ἡμῶν ἡ πλήρωσις ἡμῶν διὰ τοῦ Πνεύματος; Μάλιστα, ὅταν καθαρίσωμεν τὴν ψυχὴν ἡμῶν ἀπὸ τὸ ψεῦδος, τὴν σκληρότητα, τὴν πορνείαν, τὴν ἀκαθαρσίαν καὶ φιλονικίαν. Ἐπίσης ὅταν ἀπαλλαγῶμεν ἀπὸ τὴν βλασφημίαν ἢ τὴν γελωτοποιίαν καὶ ἀπὸ κάθε τι ἀπρεπὲς καὶ ἐμποδιστικὸν τῆς ἐπισκέψεως τῆς Θ. Χάριτος.

Ὅταν ἀντὶ αὐτῶν ἀποκτήσωμεν τὴν καλωσύνην τῆς ψυχῆς, τὴν συμπόνιαν, τὴν συμπάθειαν καὶ ἐν γένει κάθε καλόν, τότε ὅχι μόνον ἀπλῶς θὰ μᾶς ἐπισκεφθῇ τὸ Πνεῦμα, ἀλλὰ καὶ θὰ πληρωθῇ ἡ καρδιά ἡμῶν δι' Αὐτοῦ.

133. Οὐδεὶς δύναται νὰ ἐξουσιάζῃ τὰς ἀλλοιώσεις τῆς καρδίας αὐτοῦ. Ἡ καρδιά ζῇ τὴν ἰδιαιτέραν ζωὴν αὐτῆς. Αὐτὴ χαίρει, αὐτὴ λυπεῖται. Δὲν δυνάμεθα νὰ ἐπαβληθῶμεν αὐτῆς. Μόνον ὁ Δεσπότης τῶν πάντων, ὁ τὰ πάντα συνέχων διὰ τῆς δεξιᾶς Αὐτοῦ, ἔχει τὴν ἐξουσίαν νὰ εἰσέρχεται εἰς αὐτὴν καὶ νὰ ἐναποθέτῃ ἐν αὐτῇ αἰσθήματα θεῖα, χωρὶς νὰ λαμβάνῃ ὑπ' ὄψιν τὴν φυσικὴν ροὴν τῶν μεταβολῶν αὐτῆς.

134. Μελετῶντες εἰς τοὺς Πατέρας περὶ τῆς θέσεως τῆς καρδίας, τὴν ὁποίαν πρέπει νὰ κατέχῃ ὁ νοῦς διὰ τῆς προσευχῆς, πρέπει νὰ ἐννοοῦμεν τὴν νοεράν δύναμιν τῆς καρδίας ἢ τὴν δύναμιν τῆς θελήσεως καὶ τοῦ λόγου, ποὺ διαθέτει ἡ καρδιά, τὴν ὁποίαν δύναμιν ὁ Δημιουργὸς ἔχει τοποθετήσῃ εἰς τὸ κέντρον τῆς καρδίας, δύναμιν δηλαδὴ διὰ τῆς ὁποίας ἡ καρδιά τοῦ ἀνθρώπου διαφέρει ἀπὸ τὴν καρδίαν τῶν ἀλόγων ζώων, τὰ ὁποῖα ζῶα διαθέτουν ἐπίσης δύναμιν ἐμπαθοῦς θελήσεως, ἐπιθυμίας, ζηλοτυπίας ἢ ὀργῆς, ἐξίσου μὲ τὸν ἐμ-

παθῇ ἄνθρωπον. Εἰς τοὺς ἀνθρώπους ὅμως ἡ δύναμις τοῦ λόγου ἔγκειται εἰς τὴν συνείδησιν ἢ εἰς τὴν ἐπίγνωσιν τοῦ πνεύματος μας μετὰ συμμετοχῆς τῆς γνώσεώς μας (νοήσεως) εἰς τὸν φόβον τοῦ Θεοῦ, εἰς τὴν πνευματικὴν ἀγάπην πρὸς τὸν Θεὸν καὶ πρὸς τὸν πλησίον, εἰς τὴν αἴσθησιν τῆς μετανοίας, τῆς ταπεινοφροσύνης, τῆς πραότητος, τῆς συντριβῆς τοῦ πνεύματος ἢ τῆς θαθείας λύπης διὰ τὰς ἁμαρτίας, καὶ εἰς τὰ λοιπὰ ἄλλα αἰσθήματα, τὰ ὁποῖα ὅμως εἶναι ξένα διὰ τὰ ζῶα. Ἡ κυριωτέρα δύναμις τῆς ψυχῆς, ὁ νοῦς, ἔχει τὴν ἐνέργειάν του εἰς τὸν ἐγκέφαλον, ἀλλὰ καὶ εἰς ὅλην τὴν περιοχὴν τοῦ σώματος, ἢ καὶ ἐκτὸς τοῦ σώματος, διὰ τῆς νοήσεως καὶ φαντασίας. Ἰδίως δὲ εἰς τὴν καρδίαν ποὺ εἶναι ἡ φυσικὴ του ἀφετηρία. Οὕτω καὶ ἡ δύναμις τοῦ λόγου ἢ τοῦ πνεύματος τοῦ ἀνθρώπου, μολονότι εἶναι ἐπίσης πνευματικὴ, ὅμως ἔχει τοποθετηθῇ εἰς τὴν καρδίαν. Ἡ ἔνωσις τοῦ νοὸς μετὰ τῆς καρδίας ἢ τῆς καρδίας μετὰ τοῦ νοὸς σημαίνει ἔνωσιν τῶν πνευματικῶν διαλογισμῶν τοῦ νοὸς μετὰ τῶν πνευματικῶν αἰσθημάτων καὶ αἰσθήσεων τῆς καρδίας.

135. Ἡ καρδιά εἶναι ὁ ἐσωτερικὸς ἄνθρωπος ἢ τὸ πνεῦμα ὅπου ἡ αὐτογνωσία, ἡ συνείδησις, ἡ ἰδέα περὶ Θεοῦ, μετὰ τὴν συναίσθησιν τῆς ἐξαρτήσεώς του ἀπὸ Αὐτὸν πανταχόθεν, καὶ πᾶσα ἡ πνευματικὴ ζωὴ ἀποτελεῖ τὴν αἰωνίαν ἀξίαν της.

136. Τὸ Πνεῦμα τῆς σοφίας καὶ τῆς ἀποκαλύψεως εἶναι ἄλλο, καθὼς εἶναι ἄλλο καὶ ἡ καθαρθεῖσα καρδιά· τὸ μὲν δίδεται ἀπὸ τὸν Θεόν, ἡ δὲ κάθαρσις τῆς καρδίας ἐξαρτᾶται καὶ ἀπὸ ἡμᾶς. Ἀλλ' εἰς τὸ ἔργον τῆς μορφώσεως ἐντὸς ἡμῶν τῆς Χριστιανικῆς προαγωγῆς (πρόκοπῆς) καὶ τὰ δύο συνταυτίζονται ἀχωρίστως καὶ μόνον μαζὶ δίδουν τὴν γνῶσιν. Ὅσον καὶ ἂν καθάρσης τὴν καρδίαν σου (ἂν δύνασαι μόνος σου), γινώριζε ὅτι δὲν προσφέρει σοφίαν ἢ μεμονωμένη προσπάθειά σου, ἀλλὰ ἡ συνεργασία μετὰ τοῦ Θεοῦ. Τὸ δὲ Πνεῦμα σοφίας δὲν θὰ δοθῇ πλήρως ἂν προηγουμένως δὲν καθαρῇ ἡ καρδιά. Ἡ καρδιά ἐνταῦθα ἀναφέρεται μετὰ τὴν ἔννοιαν τοῦ ἐσωτερικοῦ ἀνθρώπου. Ὑπάρχει ἐν ἡμῖν, κατὰ τὸν Ἀπόστολον Παῦλον, «ὁ ἐσωτερικὸς ἄνθρωπος» ἢ «ὁ κεκρυμ-

μένος τῆς καρδίας ἄνθρωπος», κατὰ τὸν Ἀπόστολον Πέτρον. Τοῦτο εἶναι τὸ Θεοειδὲς πνεῦμα, τὸ ὁποῖον ἐδόθη εἰς τὸν δημιουργηθέντα διὰ τοῦ «ἐμφυσήματος» τοῦ Θεοῦ ἄνθρωπον. Εἰς αὐτὸ τὸ πνεῦμα παρέμειναν καὶ μετὰ τὴν πτώσιν τοῦ ἀνθρώπου ἐκ τῆς παραβάσεως τῆς ἐντολῆς τοῦ Θεοῦ ἐν πῶ Παραδείσῳ, αἱ ἔμφυτοι ἀρεταί, ὁ φόβος τοῦ Θεοῦ, ὁ ὁποῖος βασιλεῖται εἰς τὴν βεβαιότητα τῆς ὑπάρξεως τοῦ Θεοῦ, καὶ ὁδηγεῖ εἰς τὴν ἐπίγνωσιν τῆς πλήρους ἐξαρτήσεως τοῦ ἀνθρώπου ἀπὸ τὸν Θεόν· καθὼς καὶ ἡ συνειδήσις ἡ ὑποδεικνύουσα εἰς αὐτὸν τὴν ἀποστροφὴν κατὰ παντὸς σαρκικοῦ.

137. Μοχλὸς (κινητήριος δύναμις) ἐνεργῶν καὶ δρῶν, εἶναι ἡ καρδιά. Εἰς τὴν καρδίαν γίνεται ἡ σύνθεσις τῶν πεποιθήσεών μας καὶ τῶν συναισθημάτων μας, ἅτινα καθορίζονται διὰ τῆς ἰσχύος τῆς αὐτεξουσίου θελήσεώς μας.

138. Ὁ προορισμὸς τοῦ πνεύματός μας (τῆς ψυχῆς) εἶναι, ὅπως μᾶς πληροφοροῦν αἱ λειτουργίαι του, νὰ διατηροῦν τὸν ἄνθρωπον εἰς τὴν σχέσιν μετὰ τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς Θείας Αὐτοῦ τάξεως ἣτοι τοῦ θελήματός Του, παρὰ τὴν κρατοῦσαν γύρω του ἀντιξοότητα διὰ τῆς ἐπιδράσεως τῶν τῆς πονηρίας πνευμάτων καὶ αἰσθητῶν πραγμάτων.

Διὰ νὰ ἐκπληρώσῃ, ὅπως ἀρμόζει, τὸν προορισμὸν του ὁ ἄνθρωπος, πρέπει νὰ ἔχῃ γνῶσιν τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς Θείας Αὐτοῦ τάξεως, δηλ. τῆς ἀνωτέρας ἐκείνης ζωῆς, τῆς ὁποίας ἡ αἴσθησις μαρτυρεῖται διὰ τῆς ἀποστροφῆς του κατὰ παντὸς σαρκικοῦ. Ἡ τοιαύτη κατοχὴ τῆς γνώσεως ἦτο ἴδιον τῶν πρωτοπλάστων πρὸ τῆς πτώσεώς των. Τὸ πνεῦμα τοῦ πρώτου ἀνθρώπου ἐθεώρει καθαρῶτατα τὸν Θεὸν καὶ τὸ θεῖον Αὐτοῦ θέλημα. Ἀλλὰ μετὰ τὴν πτῶσιν οἱ ὀφθαλμοὶ τῆς ψυχῆς των ἐκλείσαν, καὶ δὲν βλέπει πλέον ὁ ἄνθρωπος ὅτι ἦτο φυσικὸν τοῦ πνεύματός του νὰ βλέπῃ. Τὸ πνεῦμα του αὐτὸ καθ' ἑαυτὸ ἐνυπάρχει καὶ οἱ ὀφθαλμοὶ οἱ νοητοὶ ὑπάρχουν, ἀλλὰ εἶναι κλειστοί, ὥσάν νὰ ἐπῆλθεν ἡ συγκόλλησις τῶν βλεφάρων των. Ὁ ὀφθαλμὸς εἶναι ἀκέραιος, ἡ δίψα τοῦ φωτὸς ὑπάρχει, καθὼς διαισθάνεται τὴν ὑπαρξίν του, ἀλλ' ἀδυνατεῖ νὰ ἀνοίξῃ τοὺς ὀφθαλμούς. Τοῦτο εἶναι πασιφανές. Ὁ ἄνθρωπος

ἐπεχείρησε νὰ ἀντικαταστήσῃ τὴν ὄρασιν τοῦ πνεύματός του διὰ τῆς ἀφηρημένης θεωρίας τοῦ νοός (τῆς φαντασίας), διὰ τῆς ἰδανικεύσεως τῆς ζωῆς του.

Ἄλλ' ἐπὶ ματαίῳ. Ἀπόδειξις τούτου εἶναι ὅλαι αἱ φιλοσοφικαὶ καὶ μεταφυσικαὶ θεωρίαι, τὰς ὁποίας συνέλαβεν ἡ ἀνθρωπίνη διάνοια.

139. Ὁ ἄνθρωπος τοῦ ὁποίου ἡ συνείδησις καὶ ἡ ἐλευθερία τῆς θελήσεώς του ἔχουν συμβιβασθῇ μὲ τὸ Ἅγιον Πνεῦμα λέγεται πνευματικός. Ὅταν ἐξαρτῶνται ἀπὸ τὴν ψυχὴν, λέγεται ψυχικός. Καὶ ὅταν αὐτὰ ἐξαρτῶνται ἀπὸ τὴν σάρκα λέγεται σαρκικός.

140. Ὁλη ἡ ἐπιστολὴ σας μαρτυρεῖ περὶ καταστάσεως χαρᾶς ἐντὸς τῆς ψυχῆς σας. Ἐχετε χαρὰν διὰ τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ. Ἀλλὰ ταυτοχρόνως καὶ νὰ φοβῆσθε. Ἐκ πείρας γνωρίσατε τὴν ἀλήθειαν, ὅτι ἐδῶ ἀρμόζει τὸ ψαλμικὸν «Δουλεύσατε τῷ Κυρίῳ ἐν φόβῳ καὶ ἀγαλλιᾶσθε Αὐτῷ ἐν τρόμῳ». Καὶ τὰ δύο πρέπει νὰ διατηροῦνται ἀχωρίστως, ἵνα μὴ ὀδηγήσῃ ἡμᾶς ἡ χαρὰ εἰς οἴησιν, ἡ δὲ ἀφοβία εἰς τὴν ἀμέλειαν. Χρειάζεται νὰ διατηρῆτε τὸν ἑαυτὸν σας ἐν ἄκρα εὐλαβείᾳ, κατενώπιον τοῦ Θεοῦ καὶ Πατρός. Εἶναι πολυέλεος καὶ πολύστοργος, ἀλλὰ καὶ αὐστηρότατος διὰ τὴν δικαιοσύνην Του Πατὴρ. Νὰ φοβῆσθε, μήπως ἀπολέσητε πάλιν τὴν Θ. Χάριν καὶ νὰ εἰσθε πρόθυμοι νὰ τὴν διατηρήσετε μὲ κάθε τρόπον. Ὅμως μήπως νομίζετε ὅτι δύνασθε νὰ διατηρήσετε Αὐτὴν ἀφ' ἑαυτοῦ σας, δι' ἰδίων δυνάμεων; Διὰ τὴν σκέψιν σας αὐτὴν καὶ μόνην θὰ τὴν ἀπολέσητε καὶ πάλιν. Νὰ προσπαθήσετε βεβαίως νὰ τὴν διαφυλάξετε! Ἀλλὰ τὴν διαφύλαξιν νὰ τὴν ἀποθέσετε εἰς τὰς χεῖρας τοῦ Θεοῦ. Ἄν δὲν κοπιᾶσετε, ὁ Κύριος δὲν θὰ κοπιᾷσῃ ἀντὶ τοῦ ἑαυτοῦ σας. Ἄν βασισθῇτε εἰς τὸν ἑαυτὸν σας καὶ μόνον, ὁ Κύριος θὰ ὑποχωρήσῃ ὡς ἀνεπιθύμητος.

Τότε θὰ ἐπανέλθετε καὶ πάλιν εἰς τὰς δοκιμασίας σας.

Προσέξατε μόνον διὰ τοῦ Κυρίου νὰ κοπιᾶτε, καὶ νὰ ἐργάζεσθε.

Τὸ ἐν καὶ τὸ ἄλλο ὁμοῦ, ὡς τεῖχος ὀχυρόν. Ὁ Κύριος εἰ-

ναι πάντοτε πανέτοιμος διὰ τὴν σωτηρίαν ἡμῶν, ἀναμένει ὁμῶς καὶ τὴν ἰδικήν μας ἐτοιμότητα καὶ ἱκανότητα νὰ τὸν δεχθῶμεν.

Ὡς ἐκ τούτου τὸ ἐρώτημα· πῶς νὰ διαφυλάξωμεν τὴν χάριν, ἐνῷ παρεμβάλλεται καὶ μία ἄλλη ξένη ἐνέργεια ὡς χάριτος δῆθεν ἐνέργεια; Πῶς νὰ διατηρήσωμεν ἑαυτοὺς εἰς κατάστασιν ἐτοιμότητος; Τὸ πῶς εἶναι γνωστόν. Νὰ ἔχετε τὴν ἐπίγνωσιν τῆς προσωπικῆς σας μηδαμινότητος, ὡς δοχεῖου κενοῦ, καὶ τῆς ἀδυναμίας σας νὰ πληρώσετε τὸ δοχεῖον τοῦτο ποῦ ἑαυτοῦ σας διὰ προσευχῆς, δι' ἰδίων δυνάμεων. Μὲ τὴν ἐπίγνωσιν καὶ βεβαιότητα ὅτι ὁ Κύριος τὰ πάντα δύναται καὶ θέλει νὰ προσευχηθῇτε μὲ τὸν νοῦν ἐν τῇ καρδίᾳ, κρίζοντες· ἐλέησόν με, Κύριε. Καὶ ὁ Κύριος δὲν θὰ ἐπιτρέψῃ «τὴν διασάλευσιν εἰς τοὺς πόδας σας». Εἰς τὴν χαρὰν τῆς θείας ἐπιψάυσεως ὀφείλομεν νὰ ἐπαναλαμβάνωμεν διαρκῶς· Δόξα σοι ὁ Θεός! Κύριε ἐλέησον!! Ἄλλως ἢ αὐτοπεποιθήσεις τῆς ἐγωϊστικῆς χαρᾶς θὰ ἐπιφέρῃ τὴν δῆθεν χαρούμενην φαντασίωσιν (φανταστικὴν περιπλάνησιν), καὶ ἐξ αὐτῆς τὴν πεποίθησιν τῆς ψυχῆς νὰ στηριχθῇ εἰς τὰς ἰδίας αὐτῆς δυνάμεις καὶ εἰς τοὺς ἰδίους αὐτῆς κόπους καὶ ὅχι εἰς τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ. Ἡ Θ. Χάρις εἶναι πάντοτε χάρις καὶ δὲν συνδέεται μετ' οὐδεμιᾶς νενοθευμένης ἐργασίας.

Ὅποιος τὴν ἐξαρτᾷ ἀπὸ ἰδίου κόπους καὶ ἰδιοφυΐαν, αὐτὸς τὴν ἰδίαν στιγμὴν ἀποστερεῖται Αὐτῆς. Ἐνθυμηθῇτε τοῦτο: ἡ παιδαγωγικὴ ὑποχώρησις τῆς Θ. Χάριτος ἀποβλέπει εἰς τὴν βοήθειαν, διὰ νὰ κατακτήσετε τὸ σωτήριον τοῦτο δίδαγμα, τὴν ἐμπειρίαν.

[4]. Κάπου λέγει ὁ Ἅγιος Ἰσαάκ, ὁ Σῦρος· ἂν αἰσθανθῇς ἰδιαπέραν ἐπενέργειαν τῆς Θ. Χάριτος, πρόσεχε σεαυτὸν καλῶς, ἵνα μὴ σοι ἐπέλθῃ ἐκ τοῦ ἐναντίον συμφορά τις. Ἡ πλησιεστέρα συμφορὰ καὶ τὸ γνῶρισμα αὐτῆς εἶναι ὁ αὐτοέπαινος καὶ ἡ αὐτοεκτίμησις, τὰς ὁποίας ἀκολουθοῦν οἱ ἀκόλαστοι λογισμοὶ καὶ ἁμαρτωλαὶ σαρκικαὶ κινήσεις καὶ ἄλλα πολλά. Ὁ Θεὸς νὰ σᾶς φυλάγῃ! Ὁ Θεὸς εὐλογεῖ τὴν ἐπιθυμίαν σας πρὸς μόνωσιν, ἀλλὰ δὲν θέτει προθεσμίας. Περιμέ-

νετε ὁδηγίας καὶ μέχρι τότε τηρεῖτε τὴν ἐσωτερικὴν σας ἡσυχίαν καὶ σιωπὴν. Προθύμως δὲ συνεχίσατε τὰ ἔργα σας διὰ τὴν τακτοποίησιν τῆς Μονῆς σας. Ἐκτελεῖτε κάθε ἔργον, ὡς ἐντολὴν Κυρίου. Τότε αἱ σκέψεις σας θὰ κατευθύνονται πρὸς τὸν Θεόν. Τοῦτο ἀποκτᾶται μὲ τὴν βοήθειαν τοῦ Θεοῦ.

142. Ἡ εἰρήνη μετὰ τοῦ Θεοῦ εἶναι ἀδύνατος ἄνευ ἀδιαλείπτου μετανοίας. Τὸν ὅρον τοῦτον διατυπώνει ὁ Ἀπόστολος Ἰωάννης ὡς ἑξῆς: «ἐὰν ἡ καρδιά ὑμῶν μὴ καταγινώσκη» (Α΄ Ἰωάν. Γ΄, 21). Ἄν ἡ συνείδησίς μας εἶναι καθαρὰ, ἔχομεν παρρησίαν πρὸς τὸν Θεόν, ἂν ὅμως ὄχι, τότε ἡ εἰρήνη διακόπτεται καὶ εὐρισκόμεθα εἰς τὴν ἁμαρτίαν. Λέγει πάλιν ὁ Ἀπόστολος Ἰωάννης: «ἐὰν εἴπωμεν ὅτι ἁμαρτίαν οὐκ ἔχομεν, ἑαυτοὺς πλανῶμεν» (Α΄ Ἰωάν. Α΄, 8). Ὡστε ἀνὰ πᾶσαν στιγμὴν δύναται νὰ διαταραχθῇ ἡ εἰρήνη ἡμῶν μετὰ τοῦ Θεοῦ. Ἡ συνείδησις καθαρίζεται διὰ μετανοίας, συνεπῶς ὀφείλομεν πάντοτε νὰ μετανοῶμεν. Ἡ μετάνοια καθαρίζει τὴν συνείδησιν.

143. «Τὸ Πνεῦμα μὴ σβέννυτε». Συνήθως ὁ ἄνθρωπος ἔρχεται εἰς ἀμέλειαν καὶ ἀδιαφορίαν διὰ τὴν πρὸς Θεὸν ὑπηρεσίαν καὶ σωτηρίαν του. Ἡ κλίσις πρὸς σωτηρίαν, ἡ προερχομένη ἀπὸ τὴν Θ. Χάριν, διεγείρει πρὸς μετάνοιαν τὸν ἁμαρτωλόν. Ὁ ἁμαρτωλὸς ὑπακούων εἰς τὴν κλίσιν, ἐπιδίδεται μετὰ ζήλου εἰς ἔργα θεάρεστα, συνταυτίζων τὸν ζῆλον του μετὰ τῆς Θείας Χάρτος μέσῳ τῶν Θείων Μυστηρίων.

Ἀπὸ τῆς στιγμῆς αὐτῆς ὁ Χριστιανὸς ζέει τῷ πνεύματι. Ἡ τοιαύτη ζέσις τοῦ πνεύματος δύναται νὰ διατηρηθῇ διὰ τῆς προσευχῆς καὶ ἐκτελέσεως τῶν ἐντολῶν τοῦ Θεοῦ, δύναται ὅμως καὶ νὰ σβύσῃ διὰ τῆς ἐπιστροφῆς εἰς τὴν ἁμαρτίαν.

«Ζέει τὸ πνεῦμα», λέγω πάλιν, διὰ τῶν ἔργων τῆς ἀγάπης πρὸς τὸν Θεὸν καὶ πρὸς τὸν πλησίον, διὰ τῶν ἀθλήσεων (ἀσκήσεων), διὰ τῆς προσευχῆς κ.τ.λ. Σβέννυται δὲ τὸ Πνεῦμα διὰ τῆς ἀποκλίσεως τῆς προσοχῆς ἀπὸ τοῦ Θεοῦ καὶ τῶν ἔργων Του, ὅταν ὑποχωροῦμεν εἰς ὑπερβολικὴν μέριμναν περὶ τὰ κοσμικὰ ἔργα, περὶ τὰς διασκεδάσεις, τὴν σαρκολατρείαν, καὶ ἐν γένει τὰ πάθη.

Ὅταν λοιπὸν σβύνη τὸ Πνεῦμα, σβύνει καὶ ἡ χριστιανικὴ ζωὴ. Ὁ φλογερὸς ζῆλος εἰς τὰ πρὸς τὸν Θεὸν ἀποτελεῖ τὴν οὐσίαν τοῦ σκοποῦ τῆς ἐπὶ γῆς ὑπάρξεώς μας. Ὅμως δύναται ὁ ζῆλος οὗτος νὰ λαμβάνῃ διαφόρους κατευθύνσεις, ἀναλόγως τῶν ἀτόμων, τὰ ὁποῖα φέρουν αὐτὸν τὸν ζῆλον. Οἱ μὲν κατευθύνουν τὸν ζῆλον των εἰς τὴν αὐτοδιόρθωσιν δι' αὐσιηροτάτων ἀγώνων, οἱ δὲ κυρίως εἰς ἔργα ἀγάπης, ἄλλοι εἰς ἐπικοδομὴν τῆς χριστιανικῆς κοινωνίας καὶ ἄλλοι πάλιν εἰς τὴν διάδοσιν τῆς Εὐαγγελικῆς διδασκαλίας διὰ τοῦ κηρύγματος, ὅπως ὁ Ἀπόστολος, ὅστις «ζέων τῷ πνεύματι, ἐλάλει καὶ ἐδίδασκεν τὰ περὶ τοῦ Κυρίου» (Πράξ. ΙΗ', 25). Διὰ πᾶσαν ὡς ἄνω κατεύθυνσιν, τὸ «μὴ σβέννυτε τὸ Πνεῦμα» σημαίνει νὰ μὴν ἀντιδρᾷτε εἰς τὰς ἀξιώσεις Του, τὰς ἐμπνεύσεις καὶ τὰς παρορμήσεις Αὐτοῦ, ἀλλὰ σωφρόνως καὶ δικαίως κατευθύνετε τὰ πάντα, πρὸς δόξαν Θεοῦ, πρὸς σωτηρίαν ὑμῶν καὶ τῶν ἀδελφῶν ἐν ὀνόματι Κυρίου.

144. «Τῇ ἐλπίδι χαίροντες, τῇ θλίψει ὑπομένοντες, τῇ προσευχῇ προσκαρτεροῦντες» (Ρωμ. ΙΒ', 12). Ἴδού, αἱ ἐνδείξεις τῆς ζέσεως τοῦ πνεύματος· «τῇ ἐλπίδι χαίροντες». Ὁ ἄνθρωπος ὁ Χριστιανὸς οὐδὲν περιμένει εἰς τὴν παροῦσαν ζωὴν. Ὅλαι αἱ ἐλπίδες του εἶναι ἀποτεθειμέναι εἰς τὴν ἄλλην ζωὴν. Ἡ καρδιά του ἀπέχει ἀπὸ τὰ παρόντα, οὐδὲν περιμένει εἰς τὸν κόσμον αὐτόν, οὐδὲν τὸν χαροποιεῖ. Χαίρει διὰ τὰ μέλλοντα ἀγαθὰ. Αὐτὴ ἀκριβῶς ἡ μετατόπισις τῶν ἀγαθῶν καὶ τῶν ἐλπίδων τῆς καρδίας ἀποτελεῖ τὸ οὐσιῶδες χαρακτηριστικὸν τῆς ἐγέρσεως ἐκ τῆς ἀμαρτίας καὶ τοῦ ζέοντος πνεύματος πρὸς τὰ μέλλοντα. Ὁ ἄνθρωπος γίνεται οὐσιαστικῶς ὁδοιπὸρος ἐπὶ τῆς γῆς, ἀναζητῶν τὸν ἐπαναπατρισμόν του, πῆν ἄνω Ἱερουσαλήμ. Ὅλοι οἱ Χριστιανοί, ὡς εὐεργετηθέντες, ὀφείλουν νὰ ἔχουν τοιαῦτα βιώματα. Διὰ τοῦτο λέγει ὁ Ἀπόστολος Παῦλος· «Εἰ οὖν συνηγέρθητε τῷ Χριστῷ, τὰ ἄνω ζητεῖτε, μὴ τὰ ἐπὶ τῆς γῆς. Ἀπεθάνετε γὰρ καὶ ἡ ζωὴ ὑμῶν κέκρυπται σὺν τῷ Χριστῷ ἐν τῷ Θεῷ» (Κολ. Γ', 4-3).

145. «Τῷ πνεύματι ζέοντες». Ὅλοι ἡμεῖς ἐδέχθημεν τὴν χάριν κατὰ τὸ Ἅγ. Βάπτισμα καὶ τὸ Ἅγ. Χρίσμα. Ὡς ἐκ τού-

του θα ἔπρεπε νὰ ἔχωμεν ζέον πνεῦμα, ὅπερ ζωοποιεῖται διὰ τοῦ Ἀγ. Πνεύματος. Διατί, ὅμως, δὲν δυνάμεθα νὰ εἴπωμεν τοῦτο, ὅτι δηλ. ἔχομεν ζέον πνεῦμα; Διότι μᾶς ἀπασχολοῦν καὶ μᾶς ἀποπνίγουν κυρίως τὰ βιοτικά, καὶ διὰ τοῦτο τὸ πνεῦμα ὑπεστάλη, ἂν καὶ δίδῃ ἐνίστε σημεῖα ὑπάρξεως.

Διὰ νὰ ζωογονηθῇ τὸ πνεῦμα, χρειάζεται ἡ ἐπίγνωσις τοῦ ἀνικανοποιήτου αὐτοῦ ἐκ τῆς κατευθύνσεως τῆς δράσεώς μας, ιδίως, ἐντὸς τῶν γηϊνῶν καὶ βιοτικῶν μας ἔργων. Χρειάζεται ἡ ἐμβάθυνσις εἰς τὰς θείας ἐννοίας τῆς ἀγιότητος, τοῦ οὐρανίου, τοῦ αἰωνίου, κυρίως δὲ ἡ ἐνασχόλησις τοῦ ἀνθρώπου εἰς ἔργα πνευματικά. Τότε θὰ ζωογονηθῇ τὸ πνεῦμα, καθότι δι' ὧν πῶν ὡς ἄνω μέσων θέλει ἀναθερμανθῇ ἡ δωρεὰ τῆς Χάριτος, ἡ ἐνοικοῦσα ἐν ἡμῖν. Λέγει ὁ Ἀπόστολος Παῦλος· «τὸ Πνεῦμα μὴ σβέννυτε» (Α' Θεσ. Ε', 19). Τὸ Πνεῦμα σβύνει ὑπὸ τῶν ἀναξίων τῆς Θ. Χάριτος καθότι, ὡς μὴ ἔχοντες καθαρὸν ὀφθαλμὸν τοῦ νοός, δὲν δέχονται τὴν ἀκτῖνα τῆς Χάριτος. Οὕτω καὶ οἱ τυφλοὶ σωματικῶς, ἔχουν ὡς σκότος τὴν ὅλην διάρκειαν τῆς ἡμέρας καὶ ἐν μέσῳ αὐτῆς ὑπηρετοῦν τὸ σκότος.

Διὰ τοῦτο καὶ ὁ Ἀπόστολος Παῦλος ἐντέλλεται εἰς ἡμᾶς, ὅπως ἔχομεν «πνεῦμα ζέον καὶ ζέουσαν ἀγάπην τοῦ Θεοῦ» (ἐκ τοῦ Θεοδωρήτου).

146. Τὴν ἐν λόγῳ κατάστασιν τῆς πνευματικῆς ἐγέρσεώς μας δὲν δυνάμεθα νὰ ἀντιπαρέλθωμεν, ἂν καὶ δὲν δίδωμεν εἰς αὐτὴν τὴν πρέπουσαν σημασίαν, ἀλλὰ διελθόντες ὀλίγον δι' αὐτῆς προχωροῦμεν καὶ πάλιν εἰς τὴν συνήθη κυκλοθυμικὴν κίνησιν τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος. Ἡ ἐν λόγῳ διέγερσις συντελεῖ εἰς τὸ ἔργον τῆς ἐπιστροφῆς τοῦ ἁμαρτωλοῦ, ὑποκινεῖ πρὸς τοῦτο, καὶ προϋποθέτει μετὰ ταῦτα ἐργασίαν καὶ κόπον ἐπὶ τοῦ ἑαυτοῦ μας, κόπον δὲ πολυσύνθετον. Ἡ ἐπιστροφή ἐν προκειμένῳ ἐνεργεῖται διὰ δύο στροφῶν τῆς ἐλευθέρας βουλήσεώς μας· ἡ μία εἶναι ἡ στροφή τοῦ ἑαυτοῦ μας πρὸς τὰ ἑνδον, ἡ δὲ ἄλλη, κατόπιν, ἀπὸ τοῦ ἑαυτοῦ μας πρὸς τὸν Θεόν. Εἰς τὴν πρώτην περίπτωσιν ὁ ἄνθρωπος ἐπανακτᾷ τὴν αὐτοκυριαρχίαν του, εἰς δὲ τὴν δευτέραν προσ-

φέρει ἑαυτὸν θυσίαν τῷ Θεῷ, θυσίαν ὀλοκαυτώματος τὴν ἐλευθερίαν αὐτοῦ.

147. «Ἡ πρὸς τὸν ἄνθρωπον ἐπελθοῦσα Θ. Χάρις», λέγει ὁ Ἅγ. Μακάριος ὁ Αἰγύπτιος· «οὐδόλως δεσμεύει διὰ τῆς βίας τὴν θέλησίν του, οὔτε τὸν καθιστᾷ ἀναλλοίωτον ἀπὸ τὸ καλόν, εἴτε τὸ θέλει, εἴτε δὲν τὸ θέλει οὗτος. Ἀντιθέτως, ἡ ἐνυπάρχουσα ἐν τῷ ἀνθρώπῳ θεία δύναμις, προσφέρει θέσιν εἰς τὴν ἐλευθερίαν, ἵνα φανερωθῇ ἡ θέλησις τοῦ ἀνθρώπου, ἀσχέτως ἂν συμφωνῇ ἢ ὅχι αὕτη μὲ τὴν Θ. Χάριν».

Ἀπὸ τῆς στιγμῆς αὐτῆς ἀρχίζει ἡ συνεργασία ἐλευθερίας καὶ Χάριτος. Ἡ Χάρις ἔχει τὴν ἐπίδρασίν της ἔξωθεν καὶ παραμένει ἔξω, ἐφ' ὅσον ἡ θέλησις τοῦ ἀνθρώπου δὲν συνενδοκεῖ. Εἰσέρχεται ἡ Χάρις εἰς τὰ ἔνδον τοῦ ἀνθρώπου, ἐφ' ὅσον ὁ ἴδιος θέλει καὶ ἀνοίγει τὸ στόμα τῆς ψυχῆς του πρὸς λήψιν Αὐτῆς. Ἀφ' ἑαυτοῦ ὁ ἄνθρωπος δὲν δύναται νὰ πράξῃ ἢ νὰ σταθεροποιήσῃ ἐντός του τὸ καλόν. Ὅμως τὸ ἐπιθυμεῖ καὶ κοπιᾷ δι' αὐτό, καὶ τότε ἡ Θ. Χάρις δίδει καὶ στερεώνει εἰς τὸν ἄνθρωπον τὸ ἐπιδιωκόμενον καλόν. Αὐτὸ θὰ συνεχίζεται διαρκῶς, μέχρις ὅτου ἀνακτήσῃ τελικῶς τὴν αὐτοκυριαρχίαν του εἰς τὰ διάφορα εἶδη τοῦ καλοῦ καὶ εἰς τὴν εὐαρέσκεϊάν του πρὸς τὸν Θεόν.

148. Εἰς τὸν ἄνθρωπον ἐκεῖνον, ὅστις ἐπεζητοῦσε κάποτε τὴν εὐλογημένην βοήθειαν καὶ αἰσθάνεται τώρα τὴν ἐπενέργειάν της, βεβαιοῦται ὅτι προσιδιάζει ἡ τοιαύτη ἐπιθυμία τοῦ καλοῦ, δηλαδὴ ὅτι εἶναι ἀπαραίτητον νὰ διορθωθῇ κανεὶς καὶ διὰ τοῦτο ἐπιλαμβάνεται αὐτὸ τὸ ἔργον ἀμέσως, διότι ἡ ἐπιθυμία τοῦ καλοῦ τὸν εἶχεν ὁδηγήσει εἰς ὅλας τὰς ὥς ἂν ἄναφερθεῖσας προσπάθειάς του, ἀλλὰ πρὸς συμπλήρωσιν τῶν ἀνωτέρω προσθέτομεν καὶ τὴν ἐξῆς· ὑπάρχει ἐπιθυμία νοερὰ ὁ νοῦς ἐπιζητεῖ καὶ ὁ ἄνθρωπος βιάζει ἑαυτόν, γίνεται προκαταρκτικὴ ἐργασία.

Ὑπάρχει ἐπιθυμία ἐγκάρδιος. Αὕτη γεννᾶται ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τῆς εὐλογημένης ἐγέρσεως πρὸς μετάνοιαν. Ὑπάρχει πέλος ἐπιθυμία δράσεως, δηλαδὴ συγκατάθεσις τῆς θελήσεως, ὅπως ἐπιληφθῇ ἀμέσως τοῦ ἔργου τῆς ἀνορθώσεως

ἐκ τῆς πτώσεως, ὅπερ πρέπει νὰ τεθῇ εἰς ἐνέργειαν τῶρα διὰ τῆς εὐλογημένης ἐγέρσεως πρὸς μετάνοιαν.

149. Διὰ τοῦτο, πρέπει νὰ ἀπομακρυνθῇς ἀπὸ τὰ μὴ ἀναγκαῖα καὶ τὰ βλαπτικά, ποὺ θὰ ἠδύνατο νὰ σβήσουν τὸ ἀπτόμενον τοῦτο πῦρ, καὶ νὰ περιβάλῃς τὸν ἑαυτὸν σου μὲ ὅλα ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα θὰ τροφοδοτήσουν τὸ πῦρ τοῦτο καὶ θὰ τὸ αὐξήσουν εἰς φλόγα. Ἀπομονώσου, προσεύχου καὶ συλλογίσου καθ' ἑαυτὸν περὶ τοῦ πρακτέου. Αὕτῃ εἶναι ἡ πλέον κατάλληλος τάξις, διὰ τῆς ὁποίας ἤδη, ἀναζητῶν τὴν Χάριν, ἐπιβάλλεις εἰς τὸν ἑαυτὸν σου, ἐργαζόμενος καὶ κοπιάζων, κατὰ τὰ ὑποδειχθέντα ἄνωθεν, τὴν ἐντὸς τοῦ ἑαυτοῦ σου συνέχισιν καὶ αὐξησιν τῆς ἐν λόγῳ φλογός. Ἐν προκειμένῳ, ὡς ἐλέχθη ἄνωτέρω, κατάλληλος τάξις εἶναι ἡ ἀπομάκρυνσις ἀπὸ τῶν κακῶν συναναστροφῶν, ἡ προσευχὴ καὶ ἡ μελέτη περὶ τῆς ὑποθέσεως ταύτης. Ἡ ἀπομάκρυνσις συγκεντρώνει, ἡ προσευχὴ ἐμβαθύνει, ἡ μελέτη δραστηριοποιεῖ.

150. Σήμερον αἱ μελέται περὶ τοῦ ἑαυτοῦ σου θὰ εἶναι διαφορετικώτεραι ἀπὸ τὰς προηγουμένας. Ἄνευ τῆς ἐγέρσεως πρὸς μετάνοιαν αἱ μελέται σου ἀποκλίνουν πρὸς τὰ ἐναντία καὶ μὴ πρέποντα. Ἀντιθέτως σήμερον, σύμφωνος πρὸς τὴν χάριν καὶ καθοδηγουμένη ὑπ' Αὐτῆς ἡ μελέτη θὰ ἀφορᾷ ἀπευθείας ἐς τὸ προσωπικῶς, χωρὶς ἐλαφρυντικὰ καὶ ἀποκλίσεις. Θὰ διακρίνης δὲ πλέον ἀπὸ τοιαύτης πλευρᾶς τὸ ζήτημα, τὸ δυνάμενον νὰ ἐπιδράσῃ ἐπὶ σὲ δραστικώτερον, τὸ ὁποῖον θὰ σὲ μεταβιβάζῃ ἀπὸ τὸ αἶσθημα εἰς θεῖον αἶσθημα.

151. Βλέπει ὁ Κύριος τὴν ἀνάγκην σου καὶ τὸν κόπον σου καὶ θὰ τείνῃ χεῖρα βοηθείας, θὰ σὲ ἐνισχύσῃ καὶ θὰ σὲ στερεώσῃ οὕτως, ὅπως δηλαδὴ ἀρμόζει νὰ εἶναι ὁ πολεμιστὴς εἰς τὴν μάχην.

Ἴδού ποῦ εἶναι τὸ στήριγμα! Τὸ πλέον ἐπικίνδυνον εἶναι νὰ νομίσῃ ἡ ψυχὴ ὅτι δύναται νὰ ἀποκτήσῃ αὕτη τὸ καλὸν καὶ ὠφέλιμον ἀφ' ἑαυτῆς. Τότε θὰ ἀπολέσῃ τὴν βοήθειαν τοῦ Θεοῦ. Τὸ κακὸν θὰ ὑπερτερήσῃ, θὰ ἐπισκοτίσῃ τὸ ἀμυδρὸν ἀκόμη ἐν αὐτῇ φῶς, θὰ σβύσῃ τὸ μόλις ἀναφερθὲν πῦρ. Ἡ ψυ-

χή γνωρίζει πολὺ καλὰ τὸ πόσον ἀσθενὴς τυγχάνει μόνη της. Ὡς ἐκ τούτου, χωρὶς νὰ περιμένη ἀφ' ἑαυτῆς οὐδέν, ἃς πέσῃ συντετριμμένη ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, ἃς ἔχῃ ἑαυτὴν ἐνώπιόν Του ὡς μηδέν. Τότε ἡ παντοδύναμος Χάρις, ἀπὸ τὸ μηδέν, θὰ ἐνεργήσῃ ἐν αὐτῇ ἀρμοζόντως. Ὅποιος εἰς τὴν τελείαν αὐτοεξουθένωσίν του ἀναθέπει ἑαυτὸν εἰς τὰς χεῖρας τοῦ Θεοῦ, αὐτὸς προσελκύει Αὐτόν, τὸν φιλεύσπλαγχνον, καὶ ἐνδυναμοῦται μὲ τὴν δύναμιν Αὐτοῦ! Τὰ πάντα ἐξαρτῶνται ἀπὸ τὸν Θεὸν καὶ οὐδὲν ἀπὸ τὸν ἑαυτὸν μας, ἀλλὰ ὀφείλομεν καὶ ἡμεῖς οἱ ἴδιοι νὰ δράσωμεν κατὰ δύναμιν, καὶ ἡ ἐνυπάρχουσα ἤδη Θ. Χάρις γνωρίζει ποῦ νὰ κατευθύνῃ ἡμᾶς ἀναπληροῦσα διὰ πῆς δυνάμεώς Της τὴν ἰδικήν μας ἀδυναμίαν. Οὕτω, λοιπόν, διὰ τῆς σταθερᾶς σου στάσεως, ἐν συντριβῇ καρδίας, νὰ παραδώσῃς ἑαυτὸν εἰς τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ, ἀλλὰ θὰ δράσῃς καὶ σύ, χωρὶς νὰ ἐξασθενήσῃ ὁ ζῆλος σου.





Δ'.

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΝΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΗΣ ΤΟΝ ΝΟΥΝ ΕΝ ΤΗ ΚΑΡΔΙΑ

152. Πρέπει κατὰ τὴν προσπάθειάν μας, ἐπιμελῶς ἀγρυπνοῦντες, νὰ ἐλέγχωμεν τὴν δύναμιν τῆς σκέψεώς μας, κατευθύνοντες αὐτὴν σωστὰ καὶ ἐπανορθώνοντες τὴν πορείαν της. Τοῦτο δὲν δυνάμεθα νὰ πράξωμεν, εἰ μὴ διὰ τῆς περισυλλογῆς τοῦ ἔξω διασκορπισθέντος νοῦς καὶ τὴν εἰσαγωγὴν αὐτοῦ ἐντὸς τῆς καρδίας, ὅπου καὶ ὁ θησαυρὸς τῶν διαλογισμῶν ἡμῶν.

153. Ἡ Βασιλεία τοῦ Θεοῦ ἐντὸς ἡμῶν ἐστὶ. Ἐφ' ὅσον ὁ Υἱὸς τοῦ Θεοῦ εἶναι ἐντός σου, καὶ ἡ Βασιλεία Του εἶναι ἐντός σου. Ἴδού, ὁ πλοῦτος τοῦ Οὐρανοῦ εὐρίσκεται ἐντός σου, ἂν τὸ θέλῃς. Ἴδού, ἡ Βασιλεία τοῦ Θεοῦ εἶναι ἐντός σου, ἁμαρτωλέ.

Νὰ εἰσέλθῃς ἐντὸς τοῦ ἑαυτοῦ σου, νὰ ἀναζητήσῃς ἐπιμελῶς καὶ θὰ ἀνεύρῃς τὸν θησαυρὸν, χωρὶς κόπον πολύν. Ἐκτός σου ὑπάρχει ὁ θάνατος καὶ ἡ θύρα πρὸς αὐτὸν εἶναι ἡ ἁμαρτία.

Νὰ εἰσέλθῃς ἐντὸς τοῦ ἑαυτοῦ σου, νὰ παραμένης ἐντὸς τῆς καρδίας σου, καθότι ἐντὸς αὐτῆς εἶναι ὁ Θεός.

154. Εἶναι ἀνάγκη νὰ στρέψῃτε τὴν ἐνέργειαν τοῦ νοῦς σας ἀπὸ τῆς κεφαλῆς εἰς τὴν καρδίαν σας. Ὅταν ἔχετε τὸν λογισμὸν περὶ τοῦ Θεοῦ ἐντὸς τῆς κεφαλῆς, εἶναι ὡσὰν ὁ Θεὸς νὰ εὐρίσκεται ἐκτός, ἰσοδυναμεῖ δὲ τοῦτο μὲ ἐξωτερικὴν

ἐργασίαν. Ἐφ' ὅσον ὁμως ἐσεῖς εὐρίσκεσθε μὲ τὸν νοῦν, εἰς τὸν ἐγκέφαλον, οἱ κακοὶ διαλογισμοὶ σας δὲν θὰ καταπαύσουν καὶ διαρκῶς θὰ συνωσιζῶνται ἐντὸς σας, ὡς οἱ κύνωπες τὴν ἐποχὴν τοῦ θέρους. Εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτήν, ἡ ἐντὸς τῆς καρδίας συγκέντρωσις καὶ ἡ καρδιακὴ μελέτη θὰ ἀποτελέσουν τὰ δύο πτερὰ πρὸς θεῖαν ἔνωσιν.

155. Ἐνθυμοῦμαι ποῦ μοῦ ἐγράφετε ἄλλοτε ὅτι ἀπὸ τὴν ἐνταπικὴν προσοχὴν ἔχετε πονοκέφαλον. Ναί, ἀφοῦ ἐργάζεσθε μόνον διὰ τοῦ ἐγκεφάλου, θὰ συμβαίνει τοῦτο. Ἐὰν ὁμως κατέλθετε εἰς τὴν καρδίαν σας, δὲν θὰ ὑπάρχῃ τοῦτο, ὅταν ἐργάζεσθε ἐκεῖ, διότι ἡ κεφαλὴ ἀπαλλάσσεται τοῦ κόπου καὶ οἱ διαλογισμοὶ παύουν. Διότι οἱ διαλογισμοὶ ἐντὸς τοῦ ἐγκεφάλου διαδέχονται ἐπιτροχάδην, ὁ εἰς τὸν ἄλλον, καὶ δὲν ὑπάρχει τρόπος κατευνασμοῦ αὐτῶν, εἰ μὴ ὡς ἀνωτέρω ἀνεφέραμεν.

Ἄν ὁμως ἀνακαλύψετε τὴν καρδίαν σας καὶ κατορθώσητε νὰ ἐδραιωθῇτε ἐντὸς αὐτῆς, τότε, μόλις ἐνοχληθῇτε ἀπὸ τοὺς τοιοῦτους λογισμοὺς, οἱ διαλογισμοὶ αὐτοὶ θὰ τραποῦν εἰς φυγὴν. Εἰς τὴν καρδίαν σας θὰ εὔρητε μίαν στοργικὴν θέσιν, ἐν ἀσφαλὲς καταφύγιον. Μὴν ὀκνήσητε νὰ κατέλθετε εἰς αὐτήν. Ἐν τῇ καρδίᾳ εἶναι ἡ ζωὴ, διὰ τοῦτο ἐκεῖ πρέπει νὰ ζῇ κανεὶς. Μὴ νομίσητε ὅτι ἡ ἐργασία αὕτη ἀρμόζει μόνον εἰς τοὺς τελείους. Ὁχι! Ἡ ἐργασία αὕτη ἀνήκει εἰς ὅλους πρὸς κάθαρσιν καὶ κατόρθωσιν τῆς κατὰ Χριστὸν ζωῆς.

156. Πῶς νὰ ἐννοήσῃ κανεὶς τὴν ἔκφρασιν «συγκέντρωσις τοῦ νοὸς ἐντὸς τῆς καρδίας»;

Ὁ νοῦς εὐρίσκεται ἐκεῖ, ὅπου καὶ ἡ προσοχή. Συγκέντρωσις τοῦ νοὸς ἐν τῇ καρδίᾳ σημαίνει ἐδραίωσιν τῆς προσοχῆς σας ἐν τῇ καρδίᾳ, καὶ νοερῶς νὰ ὁρᾶτε ἐνώπιόν σας τὸν ἀοράτως παρόντα Θεόν, ἀποτενόμενοι πρὸς Αὐτὸν διὰ δοξολογίας, εὐχαριστίας καὶ δεήσεώς σας, προσέχοντες ἰδιαίτερος ὅπως μὴ εἰσέλθῃ ξένον τι, διὰ τῶν λογισμῶν ἢ τῆς φαντασίας εἰς τὴν καρδίαν σας.

Ἀκριβῶς, ἐδῶ ἔγκειται τὸ μυστικὸν τῆς πνευματικῆς ζωῆς. Ὁ μεγαλύτερος ἄθλος συνίσταται εἰς τὴν διαφύλαξιν τῆς

καρδίας ἀπὸ τὰ ὀλέθρια φλογερὰ πάθη, καθὼς καὶ τοῦ νοὸς ἀπὸ τοὺς δαιμονιώδεις διαλογισμοὺς καὶ φαντασίας. Πρέπει νὰ φυλάξετε τὴν καρδίαν σας ἀπὸ κάθε ἀπρεπές, καὶ νὰ τὸ ἐκδιώκετε ἐκεῖθεν.

Ἐὰν ἐκτελεῖτε πάντα ταῦτα, ἡ πεῖρα θὰ σᾶς ὁδηγήσῃ ἀσφαλῶς εἰς τὸ σωτήριον τοῦτο ἔργον.

157. Ἐπιβάλλεται τοῦτο διότι ἀπ' ἀρχῆς ὁ Θεὸς ἐπιζητεῖ ἀποκλειστικῶς τὴν καρδίαν σας, ἀλλὰ καὶ ἡ καρδιά πρέπει νὰ θέλῃ τὸν Θεόν, διότι χωρὶς Θεοῦ ἡ καρδιά πεινᾷ καὶ διαρκῶς πλήττεται ὑπὸ τοῦ ἐχθροῦ καὶ ἔχει ἀνάγκην τῆς τοῦ Θεοῦ κηδεμονίας.

Ἐξετάσατε καλῶς τὸ θέμα ἐξ αὐτῆς τῆς σκοπιᾶς. Τὴν λύσιν αὐτὴν θὰ εὔρητε ἀκριβῶς εἰς τὸ ἐνδιαίτημα τοῦ Θεοῦ (τὴν καρδίαν).

158. Ὅλοι ἡμεῖς, ἐβαπτίσθημεν καὶ ἐχρίσθημεν καὶ φέρομεν τὴν σφραγίδα τῆς δωρεᾶς τοῦ Ἀγ. Πνεύματος. Ὁ καθείς, λοιπόν, κατέχει τὴν δωρεάν, ἀλλὰ δὲν εἶναι εἰς τὸν καθένα ἐξ ἴσου ἐνεργός. Πῶς νὰ καταστῇ ἡ δωρεὰ αὕτη ἐνεργός; Ἐξω ἀναπτύξει τοῦτο ἐπανειλημμένως εἰς τὰς πρώτας μου ἐπιστολάς. Κάνετε τὸν κόπον νὰ ἐξετάσητε αὐτάς. Ἐδῶ δύναμαι νὰ προσθέσω ὅτι ἄλλη ὁδὸς πρὸς τὸν σκοπὸν σας αὐτὸν δὲν ὑπάρχει, εἰμὴ ὅτι τοῦτο τὸ δῶρον θὰ τὸ εὔρητε ἐν τῇ καρδίᾳ σας.

159. Βασικώτατος ὅρος εἶναι ἡ προσοχὴ τοῦ νοός σας νὰ μὴν ἀντιπαρέρχεται τὸν Κύριον, τοῦτο δὲ συντελεῖ πρὸς ἐδραίωσιν, ἐν τῇ καρδίᾳ σας, τῆς μνήμης τοῦ Θεοῦ.

160. Ἀναζητεῖτε τὸν Θεόν; Ἀναζητήσατε Αὐτόν, ἀλλὰ μόνον ἐν τῇ καρδίᾳ σας. Δὲν εὐρίσκεται μακρὰν κανενὸς ἀνθρώπου. Εὐρίσκεται πλησίον εἰς πάντας τοὺς εἰλικρινῶς ἐκζητοῦντας αὐτόν. Τοῦτον τὸν τόπον νὰ εὔρητε (τὴν καρδίαν ὑμῶν) καὶ ἐκεῖ νὰ συνομιλῆτε μετ' Αὐτοῦ. Ἐκεῖ εἶναι ἡ αἴθουσα δεξιώσεως τοῦ Κυρίου! Ὅσοι τὸν ἔχουν συναντήσῃ ποτέ, τὸν συνήντησαν ἐκεῖ. Ἀλλήν θέσιν δὲν ὥρισεν ὁ Θεὸς διὰ τὰς ἐντεύξεις Αὐτοῦ μετὰ τῶν ψυχῶν μας.

161. Κατέχετε ἤδη τὴν διαμονὴν ἐντὸς τοῦ ἑαυτοῦ σας καὶ τὴν παραμονὴν ἐν τῇ καρδίᾳ σας. Ὁ Κύριος νὰ δώσῃ πάντοτε νὰ διατηρῆτε αὐτὴν οὕτως. Τοῦτο εἶναι οὐσιώδης τρόπος προφυλάξεως καὶ συντελεῖ εἰς τὴν κατὰ Θεὸν τελείωσιν. Ὅταν κανεὶς συνειδητῶς εὐρίσκεται εἰς τὸ ἐσωτερικὸν τῆς καρδίας, ἐκεῖ εὐρίσκεται καὶ ὁ Κύριος, συντασσόμενος μεθ' ἡμῶν, καὶ τὸ ἔργον τῆς σωτηρίας μας προοδεύει. Ἐκεῖ μέσα δὲν ἔχουν καμμίαν θέσιν οἱ ἄδικοι διαλογισμοί, πολὺ δὲ περισσότερον τὰ ἀπαράδεκτα αἰσθήματα. Τὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου καὶ μόνον εἶναι ἄρκετον νὰ ἀποδιώκῃ κάθε ξένον στοιχεῖον, καὶ ἀντιθέτως νὰ προσελκύῃ κάθε συγγενές. Πρέπει δὲ νὰ προσέχετε, ὡς ἐπκίνδυνον, τὴν αὐταρέσκειαν, τὴν αὐτοεκτίμησιν, τὴν αὐτοὑπόληψιν, τὴν ὑπερήφανον ἰδέαν περὶ τοῦ ἑαυτοῦ σας, τὴν δῆθεν ὑπεροψίαν πρὸς τοὺς ἄλλους, καὶ κάθε τοιοῦτον φρόνημα.

Μετὰ φόβου καὶ τρόμου ἐργασθῆτε τὴν σωτηρίαν σας, μὲ πνεῦμα συντετριμμένον καὶ καρδίαν τεταπεινωμένην, ἵνα μὴ ὁ Κύριος ἐξουδενώσῃ ὑμᾶς.

162. Τί ἐννοοῦμεν· «εἶμαι μὲ τὸν νοῦν ἐν τῇ καρδίᾳ». Ἰδοὺ τί ἐννοοῦμεν: Κατὰ τοὺς Πατέρας γνωρίζομεν ὅτι ἡ καρδία εἶναι κέντρον φυσικόν, κέντρον ὑπερφυσικόν καὶ ἐπίσης κέντρον παραφυσικόν. Ἐν τῇ σαρκίνῃ, λοιπόν, καρδίᾳ, ὑπάρχει ἡ πνευματικὴ καρδία, ἡ ψυχὴ, καὶ ἐν τῇ ψυχῇ ὑπάρχει, ὡς ψυχὴ τῆς ψυχῆς μας, ἡ Θ. Χάρις, διὰ τὴν συνοδοιπορίαν εἰς τὸν δρόμον τῆς ἀρετῆς καὶ τὴν αἰώνιον ζωὴν.

Λοιπόν, σπουδάσατε νὰ συγκεντρωθῆτε ἐκεῖ διὰ τῆς προσοχῆς τοῦ νοὸς ἐν τῇ καρδίᾳ, καὶ ἐκ τοῦ βάθους τῆς καρδίας νὰ ἐξέρχεται ἡ προσευχή, ὃ δὲ νοῦς νὰ προσέχῃ εἰς τὴν δύναμιν καὶ ἐννοιαν τῶν λέξεων τῆς προσευχῆς καὶ νὰ μένῃ ἀχωρίστως. Ἐὰν ὅμως ὁ νοῦς ἀποχωρισθῇ καὶ ἀσχολῇται ἄλλου, παύει ἡ προσευχή. Μοῦ ἐγράψατε ὅτι κατὰ τὴν ἀνάγνωσιν τοῦ Ὑμνου πρὸς πᾶν γλυκύτατον Ἰησοῦν, αἰσθάνεσθε συχνὰ πῦρ ἐν τῇ καρδίᾳ. Ἰδοὺ, λοιπόν, ὅτι αἰσθάνεσθε ποῦ εἶναι ἡ καρδία, ὡς καὶ τὸ πῦρ ποῦ ἀνάπτει ἐξ αὐτῆς. Ἐκεῖ, λοιπόν, νὰ παραμένετε πάντοτε, ὅχι μόνον κατὰ τὴν ὥραν τῆς προσευχῆς, ἀλλὰ διαπαντός.

Νὰ παραμένετε, ὄχι ἀπλῶς, ἀλλὰ μὲ τὴν ἐπίγνωσιν τῆς παρουσίας τοῦ παντογνώστου Θεοῦ, καὶ μετὰ θερμοῦ αἰσθήματος πρὸς Αὐτόν. Δηλαδή μὲ φόβον, ἀγάπην, ἐλπίδα, ἀφοσίωσιν, συντριβὴν κ.τ.λ.

Αὐτὸ ἀποτελεῖ τὸν κανόνα τῆς ἐσωτερικῆς ζωῆς. Τηρῆτε αὐτόν καὶ μόλις ἀντιληφθῆτε διαταραχὴν, μεταξὺ Θεοῦ καὶ καρδίας, ἀποκαταστήσατε τὴν καρδιακὴν εἰρήνην διὰ θερμότερας δεήσεως πρὸς τὸν Ἰησοῦν, καὶ ὡς φύσει εἰρηνάρχης θὰ δώσῃ τὴν εἰρήνην.

163. Ἔχετε κατὰ σκοπὸν ἓν πρᾶγμα· νὰ τηρῆτε ἑαυτοὺς ἐν τῇ καρδίᾳ πρὸς τὸν Κύριον καὶ καθὼς πρέπει, χωρὶς καθόλου νὰ προσέχητε τὰ περίξ ὑμῶν μὲ ἰδιαιτέραν προσοχήν. Ὅταν ὑπάρχῃ ἡ μνήμη τοῦ Θεοῦ, τότε ἡ συνείδησις ἵσταται ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ μετὰ φόβου καὶ εὐλαβείας, προσπίπτουσα μετὰ ἀφοσιώσεως πρὸς τὸ ἅγιον Αὐτοῦ θέλημα. Αὐτὸς εἶναι ὁ κανὼν διὰ τὴν στάσιν μας πρὸς Κύριον.

164. Λοιπὸν, ἐγνωρίσατε τὴν πραγματικὴν ἀνάπαυσιν! Δόξα τῷ Θεῷ! Τότε μὴ σταματᾶτε νὰ κατευθύνεσθε ἐκεῖ ὅπου πρέπει νὰ προσφέρεσθε. Ἀναζητήσατε τώρα τὸν ἀπολεσθέντα Παράδεισον, διὰ νὰ ὑμνήσητε κατόπιν τὸν Κτίσαντα. Αὐτὴ εἶναι ἡ οὐσία. Ὅλα τὰ ἄλλα ἐκτὸς τῆς οὐσίας αὐτῆς εἶναι μάταια καὶ ψευδῆ. Αὐτὰ ὅμως εἶναι δι' ἡμᾶς δοσμένα καὶ προσιτά, ἀρκεῖ νὰ τὰ θελήσωμεν. Ἡ Κυρία Θεοτόκος καὶ ὁ φύλαξ ἡμῶν Ἄγγελος νὰ σᾶς βοηθήσουν.

165. Καλῶς ἐπανήλθατε! Οὕτω μᾶς ὑποδέχεται ἡ Θ. Χάρις εἰς τὴν καρδίαν ἡμῶν, ἔπειτα ἀπὸ μίαν ἀπουσίαν διὰ τοῦ νοὸς καὶ τῆς καρδίας ἐκ τῆς Θ. Χάριτος, καὶ μετὰ προσφιλοῦς ἀγωνίας καὶ στοργῆς μᾶς ἀναμένει. Ἔτσι αἰσθάνονται ὅσοι ἐπιστρέφουν εἰς τὸ ἐσωτερικόν των, ὥστε ἀπὸ τὴν ἀφηρημένην περιπλάνησιν τοῦ νοός, ἡ δὲ ἐπιστροφή γίνεται διὰ τῆς προσοχῆς εἰς τὴν ἐσωτερικὴν ὑπαρξίν μας καὶ ζωήν. Ὅταν εἴσθε ἐντὸς τῆς καρδίας σας, εὐρίσκεσθε εἰς τὴν οἰκίαν σας. Ὅταν δὲν εἴσθε ἐντὸς αὐτῆς, εὐρίσκεσθε ἐκτὸς τῆς οἰκίας καὶ ἀπόδημοι, εἰς «χώραν μακρυνήν»!

Ἰδοὺ, λοιπόν, περὶ τίνος πρέπει ἰδιαίτερως νὰ μεριμνῶμεν, δηλαδή περὶ τῆς ἐπιστροφῆς εἰς τὴν πατρικὴν ἐστίαν.

166. Εἰς τοὺς ἀθλουμένους ἐσωτερικῶς πρέπει νὰ ὑπάρχῃ, ὡς κύριος στόχος, ἡ προσοχή, ἡ ἐγρήγορις καὶ ἡ παράστασις κατενώπιον τοῦ Θεοῦ. Ὅταν δώσῃ ὁ Θεὸς καὶ γεννηθῇ ἐντὸς τῆς καρδίας σας ἐκεῖνος ὁ χαρακτηριστικὸς καὶ ἀσυνήθης (γλυκὺς) πόνος (ἐκ τῆς θερμῆς τῆς ἀγάπης τοῦ Θεοῦ), τότε ἀφ' ἑαυτοῦ του θὰ ἔλθῃ καὶ αὐτὸ ὅπερ ἐπιζητεῖτε καὶ ἐπιποθεῖτε ἢ καὶ κάτι ἀνώτερον τούτου: Δηλαδή θὰ ἐγκατασταθῇ ἐντὸς ὑμῶν ἕνας ὅλως ἰδιαίτερος ρυθμὸς, διὰ τοῦ ὁποῖου τὰ πάντα δι' ἐσᾶς θὰ βαίνουν καλῶς, ἐπιτυχῶς, καταλλήλως, χωρὶς νὰ προτρέχῃ ἡ σκέψις σας. Τότε ἐντὸς ὑμῶν θὰ ἔχετε διδάσκαλον, σοφώτερον τοῦ ὁποῖου δὲν ὑπάρχει ἐπὶ τῆς γῆς!

167. Οὔτε μίαν στιγμὴν δὲν πρέπει νὰ μένῃ ὁ ἄνθρωπος ἀργὸς καὶ ἄπραγος, ἄνευ πνευματικῆς ἀπασχολήσεως. Ὅμως ὑπάρχουν ἔργα ἐκτελούμενα διὰ τοῦ σώματος, ὁρατά, ὑπάρχουν καὶ ἔργα διὰ τοῦ νοῦς ἐκτελούμενα, ἀόρατα. Τὸ πρῶτον καὶ κύριον ἔργον εἶναι ἡ μνήμη τοῦ Θεοῦ, ἡ ἀκατάπαυστος, μαζὶ μὲ τὴν νοο-καρδιακὴν προσευχήν.

Τὸ ἔργον τοῦτο εἶναι κρυπτὸν καὶ κανεὶς ἀπὸ τοὺς πέριξ ἡμῶν δὲν τὸ ἀντιλαμβάνεται. Ἐν τούτοις οἱ ἀσκούμενοι διατελοῦν ὑπὸ διαρκῇ ἔντασιν τοῦ πνεύματος. Αὐτὸ ἀκριβῶς σημαίνει τὸ «ἐνδὸς ἐστὶ χρεία». Ἐφ' ὅσον ὑπάρχει τοῦτο, μὴ μεριμνᾶτε δι' ἄλλα. Συμφώνως πρὸς αὐτὰ ὁ πρῶτος θεῖος προορισμὸς τοῦ ἀνθρώπου εἶναι ὁ παντοπινὸς σύνδεσμός του μετὰ τοῦ Θεοῦ, διὰ τῆς ζωῆς του ἐν Θεῷ, μὲ τὸν νοῦν καὶ τὴν καρδίαν. Τὸ μέτρον τοῦτο ἐπιδιώκεται καὶ κατακτᾶται εἰς διαφόρους βαθμοὺς. Τότε, διὰ τὸν ἄνθρωπον αὐτὸν ὀφείλομεν νὰ εἴπωμεν ὅτι ἐκπληροῖ τὸν προορισμὸν τῆς ζωῆς του, διὰ τὸν ὁποῖον καὶ εἰσῆχθη εἰς τὸν ροῦν τῆς ὑπάρξεώς του. Ἄς συνειδητοποιήσῃ ὁ κάθε ἀγωνιζόμενος τὸ εἶδος αὐτὸ τῆς ζωῆς, καὶ οὐδόλως νὰ ταράσσεται διὰ τὴν μὴ ἐκτέλεσιν ἄλλων φανερῶν ἔργων (ἐξωτερικῶν), ὡς δῆθεν ἰδιαίτερως σημαντικῶν. Διότι ἐντὸς τῆς ὡς ἄνω ἀφανοῦς ἐργασίας καλύπτονται κα-

τὰ τρόπον μοναδικὸν ὅλαι αἱ ἑξωτερικαὶ ἐργασίαι τῶν ἀρετῶν.

168. Ὁ κάθε ἀληθὴς Χριστιανὸς πρέπει πάντοτε νὰ ἐνθυμῆται, καὶ νὰ μὴ λησμονῇ, ὅτι εἶναι ἀπαραίτητον εἰς αὐτὸν νὰ ἐνωθῇ μὲ τὸν Κύριον καὶ Σωτῆρα του, μὲ ὅλην τὴν ὑπαρξίν του. Νὰ παρακαλῇ δὲ ἐπίσης Αὐτὸν νὰ ἔλθῃ καὶ κατοικήσῃ ἐντὸς τοῦ νοῦς του καὶ τῆς καρδίας του, δηλονότι διὰ τοῦτου νὰ ζῇ τὴν ἀγίαν Αὐτοῦ ζωὴν, ὅπως ἔζησε καὶ Ἐκεῖνος. Ὁ Κύριος ἐνεδύθη τὴν σάρκαν ἡμῶν, καὶ ἡμεῖς ὀφειλομεν νὰ ἐνδυθῶμεν Αὐτὸν καὶ ἐνωθῶμεν μετ' Αὐτοῦ διὰ τῶν μυστηρίων, πνευματικῶς καὶ θεοπρεπῶς, καὶ νὰ διατηρηθῶμεν οὕτω διαπαντός. Μόνον μὲ μίαν τοιαύτην ἔνωσιν μετὰ τοῦ Κυρίου θὰ προσφέρῃ Αὐτὸς εἰς ἡμᾶς τὴν εἰρήνην καὶ τὴν εὐδοκίαν Του, τὸ φῶς καὶ ἐκείνην τὴν ζωὴν, ἅτινα ἀπολέσαμεν διὰ τὰς ἁμαρτίας μας. Πρὸς αὐτὴν δὲ τὴν ἔνωσιν ὁδηγεῖ κατὰ τρόπον ἀσφαλῆ, ὡς ἐλέχθη, ἐκτὸς τῆς θείας Μεταλήψεως τοῦ Σώματος καὶ Αἵματός Του, ἡ νοερὰ προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ, ἣτις ἔχει ὡς ἑξῆς· «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με!» Ἡ προσευχὴ αὕτη εἶναι ὑποχρεωτικὴ μόνον εἰς τοὺς μονάζοντας ἢ καὶ εἰς τοὺς κοσμικοὺς; Ὅπωςδὴποτε εἶναι ὑποχρεωτικὴ εἰς πάντας, καθότι, ὅπως ἐλέχθη προηγουμένως, εἶναι ἀπαραίτητος ἡ ἔνωσις μετὰ τοῦ Κυρίου ἐν τῇ καρδίᾳ, ὅλων τῶν Χριστιανῶν. Πρὸς δὲ τὴν ἔνωσιν ταύτην καὶ διαμονὴν ἐν τῇ καρδίᾳ συντελεῖ τὰ μέγιστα ἡ προσευχὴ αὕτη τοῦ Ἰησοῦ.

169. Ἐλέχθη: «Νὰ σταθῇς ἐπὶ τῆς καρδίας, νὰ σταθῇς διὰ τοῦ νοῦς ἐντὸς τῆς καρδίας, νὰ μὴ ἐνεργῇς τὴν προσευχὴν ἐπὶ τῆς κεφαλῆς, ἀλλ' ἐπὶ τῆς καρδίας». Ἡ οὐσία τῆς ὑποθέσεως ἔγκειται εἰς τὴν συγκέντρωσιν τῆς προσοχῆς καὶ εἰς τὴν στάσιν κατενώπιον τοῦ Κυρίου, ἀλλ' ὅχι ἐντὸς τῆς κεφαλῆς, ἀλλ' ἐντὸς τοῦ στήθους πρωταρχικῶς, πλησίον τῆς καρδίας, καὶ μετ' ὀλίγον ἐντὸς τῆς καρδίας, ὡς τελικῆς καὶ μοναδικῆς τοποθεσίας διὰ παραμονὴν καὶ προσευχήν. Ὅταν δὲ ἀναφθῇ ἡ θεία θερμότης, πάντα ταῦτα θὰ σᾶς γίνουν διὰ θείας πληροφορίας καταληπτά.

170. Τὸ γεγονὸς ὅτι ὁδηγεῖσθε ἀπὸ αἰσθήματα καὶ γενικῶς ὅτι φέρετε ἐντὸς τῆς ψυχῆς σας πνευματικὰ τοιαῦτα, δὲν σημαίνει ὅτι ἴστασθε ἀκόμη σταθερῶς διὰ τῆς προσευχῆς ἐν τῇ καρδίᾳ σας.

Ὅταν ἐπέλθῃ ἡ εὐλογημένη Θ. Χάρις καὶ ποδηγετήσῃ τὴν ψυχὴν ὅλην, τότε ὁ νοῦς θὰ ἴσταται ἐν τῇ καρδίᾳ, χωρὶς πλέον νὰ ἐξέρχεται, ἰστάμενος ἐνώπιον τοῦ Κυρίου μετὰ φόβου καὶ εὐλαβείας, καὶ δὲν θὰ ἐπιθυμῇ νὰ ἐξέλθῃ ἐκεῖθεν. Ἡ στάσις αὕτη τοῦ νοῦς παραβάλλεται μετὰ τῆς τοῦ βρέφους, εὐρισκομένου ἐντὸς τῆς θερμῆς ἀγκάλης τῆς μητρὸς του.

171. Ἡ αἰτία πῆς ἐσωτερικῆς σας ἀκαταστασίας προέρχεται ἀπὸ τὴν διάσπασιν τῶν ψυχικῶν σας δυνάμεων ἥτοι τῶν αἰσθήσεών σας. Ὁ νοῦς σας πορεύεται τὸν ἰδικόν του δρόμον, ἡ δὲ καρδιά ἄλλον δρόμον.

Εἶναι ἀνάγκη νὰ ἐνωθῇ ὁ νοῦς μὲ τὴν καρδίαν. Τότε ὁ σκορπισμὸς τῶν λογισμῶν διακόπτεται καὶ σεῖς ἀναλαμβάνετε πρὸς πηδάλιον τῆς διακυβερνήσεως τοῦ σκάφους τῆς ψυχῆς σας, διὰ τοῦ ὁποίου θὰ κατευθυνθῇ ὁλόκληρος ὁ ἐσωτερικὸς σας κόσμος πρὸς τὸν Θεόν.

Πῶς γίνεται τοῦτο; Τοῦτο ἐπιτυγχάνεται μὲ τὴν συνήθειαν νὰ προσεύχεσθε διὰ τοῦ νοῦς ἐν τῇ καρδίᾳ, λέγοντες: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με». Ἡ προσευχὴ αὕτη, ὅταν τὴν προσάψετε εἰς τὴν καρδίαν σας, θὰ σᾶς ὁδηγήσῃ εἰς τὸν ἐπιθυμητὸν σκοπόν. Ὅταν δὲ αὕτη ἡ προσευχὴ συνδυασθῇ μὲ τὸν νοῦν σας καὶ μὲ τὴν καρδίαν, θὰ καταπαύσῃ τὴν περιπλάνησιν τῶν λογισμῶν, καὶ θὰ σᾶς δώσῃ δύναμιν νὰ κατευθύνετε τὰς κινήσεις τῆς ψυχῆς σας ἀσφαλῶς πρὸς τὸν Θεόν.

172. Κατὰ τὴν προηγουμένην κατάστασιν εἴχομεν προσευχὴν δι' ἰδίας προσπάθειας ἐνεργουμένην, ἀλλὰ ἡ καρδιά ἡμῶν ἦτο πάντοτε ψυχρὰ καὶ μόλις σπανίως ἤθελε πλησιάσῃ τὴν θερμὴν καὶ πρόθυμον προσευχήν. Ἀπὸ τοῦδε καὶ εἰς τὸ ἐξῆς, μὲ τὴν φανέρωσιν τῆς θερμῆς, ἡ προσευχὴ τῆς θερμῆς καρδιάς δὲν ἀπομακρύνεται, ἐνίοτε ὅμως γίνεται ψυχρά, ἀλλὰ καὶ πάλιν ὑποχωρεῖ ἡ ψυχρότης αὕτη διὰ τῆς ἐμμονῆς εἰς

τὴν τάξιν καὶ τὴν ἐνέργειαν τῆς προσευχῆς, ἅτινα διεγείρουν τὸ θερμὸν αἶσθημα τοῦτο. Παρατηρεῖται ὅμως καὶ μία μεγάλη διαφορὰ εἰς τὰς σχέσεις τῆς καρδίας πρὸς τὴν ματαιότητα καὶ τὴν αἰχμαλωσίαν τῶν παθῶν. Διότι κατὰ τὴν προηγουμένην κατάστασιν, δηλαδὴ πρὸ τῆς θερμῆς προσευχῆς, αὐτὰ εἰσῆρχοντο εἰς τὴν καρδίαν ἐλευθέρως, ἔθελγον αὐτὴν καὶ ἦτο ὥσάν νὰ κατακτοῦσαν θιαίως αὐτήν, μὲ τὴν στέρξιν καὶ συμπαθητικὴν παραδοχὴν τῆς καρδίας. Καθότι ναὶ μὲν δὲν ὑπῆρχον ἔργα ἁμαρτωλά, ἀλλ' ἡ καρδιά ἐν τούτοις σπανίως ἔμενεν ἐλευθέρα ἀπὸ τὴν ρύπανσιν, διὰ τῆς ἁμαρτωλῆς καὶ ἡδονικῆς σκέψεως.

Ἀκόμη καὶ τώρα δύνανται νὰ πλησιάσουν τὴν καρδίαν αἱ ματαιότητες καὶ αἱ διάφοροι τῶν παθῶν προσβολαί, ἀλλ' εἰς τὴν εἴσοδον τῆς καρδίας ἴσταται ὡς φύλαξ ἀκοίμητος ἡ προσοχή, ἡ ὁποία ἐν ὀνόματι Κυρίου Ἰησοῦ ἀποκρούει τοὺς ἐχθροὺς αὐτοῦς. Ὅμως καὶ πάλιν ὁ ἐχθρὸς κατορθώνει κάποτε, ὡς κλέπτης, νὰ ἐνσταλάξῃ τὴν ὡς ἄνω ἁμαρτωλὴν γλυκύτητα, ἡ ὁποία ἀμέσως γίνεται ἀντιληπτὴ καὶ ἀποβάλλεται, καὶ διὰ τῆς μετανοίας καθαρίζεται ἡ καρδιά ἐκ τῆς τυχοῦσης ὑποβαλλομένης ἰκνώδους ρυπαρότητος.

Αὐτὸς εἶναι ὁ συνήθης ρυθμὸς τῆς κατὰ Χριστὸν πορευομένης ζωῆς, περὶ ἧς ὁ λόγος. Μέχρι τοῦδε ὁ ἄνθρωπος, κατὰ τὴν περίοδον τῶν ἀναζητήσεων, καθήμενος πλησίον τῆς κολυμβήθρας ἀνέκραζε· «ἄνθρωπον οὐκ ἔχω, ἵνα ἐμβάλη με εἰς αὐτήν».

ὦ! πότε θὰ ἔλθῃ «τὸ σωτήριον τοῦ Ἰσραήλ», διὰ νὰ πέσωμεν εἰς τὴν ζωοποιὸν αὐτὴν κολυμβήθραν! Πῶς συμβαίνει, Αὐτός, τὸν ὁποῖον ἐδέχθημεν ἐντὸς τῆς ψυχῆς μας, νὰ ἀφήνῃ νὰ καταπονῇται αὐτὴ τόσον; Αὐτὸς εἶναι ἐντὸς ἡμῶν, ἡμεῖς ὅμως εἴμεθα ἀπόντες. Διὰ τοῦτο ὀφείλομεν νὰ ἐπιστρέψωμεν εἰς τὴν καρδίαν μας, πρὸς συνάντησίν Του. Δὲν ἀρκεῖ μόνον ἡ ἀνάγνωσις βιβλίων, ἀλλὰ καὶ ἡ ἐφαρμογὴ τῆς διδασκαλίας τῶν ἀναγνωσθέντων.

Κατὰ τὸν τρόπον ποὺ ἐβάδιζαν οἱ ἅγιοι, ὀφείλομεν καὶ ἡμεῖς νὰ βαδίζωμεν. Τότε, δὲν ὑπάρχει τίποτε ἄλλο νὰ προσ-

θέση κανείς εἰς τὰς σωτηριώδεις αὐτὰς νουθεσίας τῶν ἱερῶν βιβλίων.

Ἄν θέλῃς ἐσωτερικὴν ζωὴν, εἴσελθε ἐντὸς σεαυτοῦ. Πῶς νὰ εἰσέλθῃς; Περὶ τούτου ἐλέχθησαν προηγουμένως ἀρκετά.

173. Πρὸ τῆς ἐμφανίσεως τῆς ἐσωτερικῆς ζωῆς ἢ τῆς ἐπαισθητῆς ἐνεργείας τῆς Θ. Χάριτος, ὁ ἄνθρωπος συχνὰ προσπαθεῖ νὰ ἐπιτύχῃ κάτι καὶ ἐντείνει τὰς προσπάθειάς του. Ἀλλά, ἀφοῦ ταλαιπωρηθῇ ἀνεπιτυχῶς εἰς τὰς προσπάθειάς του, ἐγκαταλείπει τέλος τὴν αὐτοενέργειάν του, καὶ παραδίδεται ὀλοψύχως, ἀναμένων τὴν παντεπίδρασιν καὶ παντενέργειαν τῆς Θ. Χάριτος. Τότε ὁ Κύριος, ἐλεήμων καὶ φιλεύσπλαχνος, ἐπισκέπτεται τὸν ἄνθρωπον καὶ πυρπολεῖ τὴν ψυχὴν του ἐσωτερικῶς, καὶ μεταβάλλει τὴν προτέραν του ζωὴν εἰς ζωὴν ἰδικήν Του. Τότε πληροφορεῖται ὁ ἄνθρωπος καὶ βεβαιοῦται ὅτι αἱ προσωπικαὶ αὐτοῦ προσπάθειαι μόνον δὲν ἔχουν ἀξιόλογον σημασίαν, ἐγνώρισε δὲ τοῦτο διὰ τῆς πείρας. Ὑστερα ἀπὸ σχετικὰς καὶ συχνὰς τοιαύτας ἀναγνωρίσεις, ἡ Θ. Χάρις ἐντυπώνει εἰς τὸν ἄνθρωπον τὴν ἐμπειρικὴν βεβαιότητα ὅτι καὶ ἡ διατήρησις τοῦ πυρὸς αὐτοῦ δὲν εἶναι ἔργον τῶν ἰδίων αὐτοῦ προσπαθειῶν. Κατόπιν, τῶν ὡς ἄνω, ἡ συχνὴ ροὴ τῶν ἀγαθῶν διαλογισμῶν καὶ τῶν προσπαθειῶν καὶ ἡ συχνὴ ἐπενέργεια τῆς θεοδίδαχθείσης νοερᾶς προσευχῆς εἶναι εἰς αὐτὸν ἄγνωστον, πῶς καὶ πόθεν ἔρχονται. Ἐκ δὲ τῆς καταστάσεως αὐτῆς λαμβάνει τὴν ἐμπειρικὴν βεβαιότητα ὅτι κάθε κάλὸν διὰ τὸν ἴδιον δὲν εἶναι κατ' ἄλλον τρόπον δυνατόν, εἰμὴ μόνον διὰ τῆς ἐνεργείας τῆς Χάριτος τοῦ Θεοῦ, ἡ ὁποία ἐξαρτᾶται πάντοτε ἀπὸ τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ, τοῦ σώζοντος πάντας τοὺς θέλοντας σωθῆναι. Τότε ὁ ἄνθρωπος παραδίδει τελείως ἑαυτὸν τῷ Κυρίῳ καὶ ὁ Κύριος ἐνεργεῖ εἰς αὐτὸν πλούσια τὰ ἐλέη Του. Ἡ πεῖρα δὲ αὐτὴ βεβαιώνει ὅτι τότε μόνον τὰ πάντα θαίνουσι καλῶς διὰ τὸν ἄνθρωπον, ὅταν οὗτος πληροῦται τῆς Θ. Χάριτος διὰ τῆς προσφορᾶς τοῦ ἑαυτοῦ τοῦ εἰς τὸν Θεόν. Ἐκτοτε ὁ Θεὸς δὲν ὑποχωρεῖ ἀπ' αὐτοῦ καὶ τὸν ποιμαίνει παντιοτρόπως.

Τοὺς ἐξωτερικοὺς θεωρητικοὺς ἐρευνητὰς ἔχει ἀπασχο-

λήσει ἐπὶ πολὺ τὸ ζήτημα τῶν σχέσεων τῆς Θ. Χάριτος πρὸς τὴν ἐλευθερίαν θελήσεως τοῦ ἀνθρώπου. Διὰ τὸν φέροντα ἐντὸς ἑαυτοῦ τὴν Θ. Χάριν τὸ ζήτημα ἔχει λυθεῖ ἀπὸ τὴν ἰδίαν τὴν πραγματικότητα. Ὁ φέρων τὴν Θ. Χάριν παραδίδει ἑαυτὸν εἰς τὴν ἐπενέργειαν Αὐτῆς καὶ ἡ Θ. Χάρις ἐνεργεῖ ἐν αὐτῷ. Ἡ ἀλήθεια αὕτη δι' αὐτὸν εἶναι ὅχι μόνον πλέον ὀφθαλμοφανῆς πάσης ἄλλης μαθηματικῆς ἀληθείας, ἀλλὰ καὶ παντὸς ἄλλου ἐξωτερικοῦ πειράματος, καθότι οὗτος ἔπαυσε νὰ ζῇ «ἐκτός», ἀλλ' ἔχει συγκεντρωθῇ «ἐντὸς» ἑαυτοῦ μετὰ τοῦ Θεοῦ.

Ἡ μέριμνά του εἶναι μία· νὰ εἶναι συνεπὴς καὶ πιστὸς εἰς τὴν ἐντὸς αὐτοῦ παρουσίαν καὶ τὴν ἐπενεργοῦσαν διδασκαλίαν τῆς Θ. Χάριτος. Ὅταν ὁμως προβάλλῃ ἔστω καὶ ἡ παραμικρὰ ἀπιστία, τότε ἡ Θ. Χάρις ὑποχωρεῖ καὶ ἐλαττώνει τὴν ἐπενέργειάν της. Ὁ ἄνθρωπος πιστοποιεῖ τὴν ἀφοσίωσίν του πρὸς τὴν Θ. Χάριν διὰ τῆς ἀπορρίψεως τῆς προσπάθειας παντὸς πράγματος, εἴτε εἰς τοὺς λογισμοὺς του, εἴτε εἰς τὰς προβαλλομένας αἰσchrὰς φαντασίας, εἴτε εἰς τὰ αἰσθήματά του, τὰς πράξεις του, τοὺς λόγους του, εἴτε εἰς ὅ,τι ἐπιγινώσκει οὕτως, ὡς ἀντίθετον πρὸς τὴν Θ. Χάριν. Ἀντιθέτως μάλιστα οὐδενὸς ἔργου ἐπιλαμβάνεται ἀμελῶς, ἐφ' ὅσον ἔχει τὴν ἐσωτερικὴν πληροφoρίαν ὅτι τοῦτο ἐπιτάσσει τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ. Ἐννοεῖται δὲ ὅτι ὁ ἀγὼν οὗτος ἀπαιτεῖ κόπους πολλούς, ἰσχυρὰν ἐπιβολὴν ἐπὶ τοῦ ἑαυτοῦ μας, ἀντίστασιν πρὸς τὴν ἤδη κρατοῦσαν διεστραμμένην κατάστασιν ἡμῶν. Ἀλλ' ὁ ἄνθρωπος χαίρει νὰ ὑποφέρῃ καὶ πάντοτε νὰ προσφέρῃ ὡς θυσίαν τὸν ἑαυτὸν του τῷ Κυρίῳ. Καθότι, μετὰ ἀπὸ κάθε παρομοίαν θυσίαν, ἔχει τὴν ἐσωτερικὴν πληροφoρίαν καὶ βεβαιότητα: εἰρήνην, χαρὰν καὶ ἰδίως παρρησίαν εἰς τὴν προσευχήν. Διὰ δὲ τῶν πράξεων αὐτῶν τῆς ἀφοσιώσεως εἰς τὴν Θ. Χάριν θερμαίνεται ὑπὲρ ἅγαν ἐκ τῆς ἐνεργείας τῆς Θ. Χάριτος, ἐν συνδυασμῷ μετὰ τῆς προσευχῆς, ἥτις ἐπακολουθεῖ κατὰ τὴν ὥραν ταύτην.

Διὰ τὴν αὐξήσιν τῆς δυνάμεως τοῦ φυσικοῦ πυρὸς χρειάζεται ἰσχυρὰ πίεσις ἀέρος. Ὡσαύτως δὲ καὶ διὰ τὴν φλόγα τῆς Θ. Χάριτος, ἐντὸς τῆς καρδίας, χρειάζεται προσευχή, ἡ

ὁποία εἶναι ὡς ἐν εἶδος ἰσχυροῦ ἐμφυσήματος πνευματικοῦ αἱρέτος ἐν τῇ καρδίᾳ. Τί εἶναι αὕτη ἡ προσευχή; Ἀδιάκοπος προσφυγὴ τοῦ νοὸς πρὸς τὸν Κύριον ἐν τῇ καρδίᾳ. Ἡ ἀδιάκοπος παρουσία κατενώπιον τοῦ Κυρίου, νοερῶς ἐν τῇ καρδίᾳ, μετ' ἐπικλήσεως ἢ καὶ ἄνευ ἐπικλήσεως τοῦ ὀνόματός Του, μὲ αἶσθημα ἀφοσιώσεως καὶ συντριβῆς πρὸς Αὐτόν. Εἰς τὴν ἐργασίαν αὐτὴν ἢ εἰς τὴν διάθεσιν αὐτὴν τῆς ψυχῆς ἔγκειται ὅλη ἡ μέθοδος διὰ τὴν διατήρησιν τῆς ἐσωτερικῆς θερμῆς καὶ ὁλοκλήρου τοῦ ἐσωτερικοῦ ρυθμοῦ, διὰ τὴν ἀποδίωξιν τῶν κακῶν καὶ ἀναιδεστίων λογισμῶν, καὶ τὴν ἀντικατάστασιν των καὶ ἐδραίωσιν ἀντ' αὐτῶν, διὰ τῶν ἀγαθῶν λογισμῶν καὶ θεαρέστων πράξεων. Ἐρχονται λογισμοὶ καὶ ἀπαρχαὶ φωτεινῶν νοημάτων, ἀλλ' ὁ ἄνθρωπος πάλιν ἐπιδίδεται μὲ περισσοτέραν θερμὴν εἰς τὴν προσευχήν, χωρὶς νὰ δώσῃ τὴν παρὰ μικρὰν σημασίαν εἰς ὅ,τι συμβαίνει γύρω του, καὶ διὰ τῆς προσευχῆς διακρίνει ἀναλόγως, ἂν σταθεροποιοῦνται ἢ ἂν ἐξαφανίζονται οἱ λογισμοὶ καὶ τὰ νοήματα, καὶ διὰ τῆς διακριτικῆς αὐτῆς ἐμπειρίας γνωρίζει, ἂν εἶναι αὐτὰ εὐάρεστα εἰς τὸν Θεὸν ἢ ὄχι. Ἀλλὰ συμβαίνει καὶ ἄλλῶς: ἔρχονται λογισμοὶ κακοὶ ἢ καὶ κάτι ἄλλο, ὅπερ ἐνοχλεῖ τὴν ψυχὴν, ὁ δὲ ἄνθρωπος πάλιν προστρέχει εἰς τὴν προσευχήν, χωρὶς νὰ δώσῃ τὴν παραμικρὰν σημασίαν εἰς ὅ,τι συμβαίνει γύρω του καὶ τότε καὶ ταῦτα ἐξαφανίζονται. Οὕτω, ἡ νοερὰ προσευχὴ τίθεται ἐν τῷ ἀνθρώπῳ ὡς σπουδαιότατος διαγνωστικὸς καὶ διακυβερνητικὸς γνώμων πρὸς διάκρισιν τοῦ καλοῦ ἀπὸ τοῦ κακοῦ, τοῦ θελήματος τοῦ Θεοῦ ἀπὸ τοῦ θελήματος τοῦ διαβόλου, πρὸς ἀποτροπὴν τοῦ κακοῦ καὶ ἀποδοχὴν τοῦ ἀγαθοῦ καὶ διαφύλαξιν τῆς ψυχῆς ἀπὸ τὴν κακίαν, καὶ πρὸς προαγωγὴν εἰς τὴν ἀρετὴν. Δὲν εἶναι, συνελπῶς, ἄξιον ἀπορίας τὸ γεγονὸς ὅτι πᾶσαι αἱ νοουθεσίαι τῶν Ἀγ. Πατέρων, εἰς τὰς συγγραφὰς αὐτῶν, ἀναφέρονται κυρίως εἰς τὴν μεγάλην σπουδαιότητα τῆς νοερᾶς προσευχῆς πρὸς τὸν Θεόν, ὡς ἀμέσου τρόπου πρὸς ἔνωσιν μετ' Αὐτοῦ, πρὸς συνομιλίαν μετ' Αὐτοῦ, πρὸς διαπαντὸς ἐμμονὴν μετ' Αὐτοῦ καὶ πρὸς ἄρρηκτον μετ' Αὐτοῦ (ὡς ἐφικτὸν) συνύπαρξιν ἢ σχέσιν.

174. Ἡ ἄσκησις εἰς τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ ἔχει δύο

βασικὰς ὑποδικαιρέσεις ἢ προόδους, αἱ ὁποῖαι τερματίζουν μὲ τὴν καθαρὰν προσευχήν, στεφανούμεναι διὰ τῆς ἀπαθείας ἢ διὰ τῆς χριστιανικῆς τελειότητος, εἰς τοὺς ἀσκουμένους κατ' εὐδοκίαν Θεοῦ. Ἡ μία εἶναι προσιτὴ εἰς πολλοὺς ὡς ἀνωτέρω προαναφέραμεν. Ἡ δὲ ἄλλη, ὡς ὑπερ-θεωρία, καθὼς ὁ Ἅγ. Ἰσαὰκ ὁ Σύρος λέγει: «εἶναι πολὺ ὀλίγοι ἐκεῖνοι, οἵτινες ἠξιώθησαν τῆς καθαρᾶς προσευχῆς, ὡς καὶ μόλις εὐρίσκεται εἰς ἄνθρωπος ἐκ πάσης γενεᾶς, ὅστις ἔφθασεν, διὰ τῆς χάριτος τοῦ Θεοῦ, εἰς τὸ μυστήριον ἐκείνης τῆς θεωρίας».

175. Κατὰ τὴν πρώτην περίοδον, ὁ προσευχόμενος ἔχει τὴν δυνατότητα νὰ προσεύχεται μὲ μόνην τὴν ἰδικήν του προσπάθειαν. Ἡ χάρις τοῦ Θεοῦ, βεβαίως, συντελεῖ εὐνοϊκῶς διὰ τὸν προσευχόμενον εἰς τὴν προσπάθειάν του, ἀλλ' ὅμως δὲν ἀποκαλύπτει ἀκόμη τὴν παρουσίαν της. Κατὰ τὸν χρόνον αὐτόν, τὰ ἐν τῇ καρδίᾳ κρυφίως κινούμενα πάθη ἀναγκάζουν τὸν ἄνθρωπον νὰ ἀφυπνισθῇ διὰ τὸν μαρτυρικὸν ἀγῶνα, εἰς τὸν ὁποῖον ἡ νίκη καὶ ἡ ἥττα ἐναλλάσσονται, καὶ τότε τὸ αὐτεξούσιον τοῦ ἀνθρώπου καὶ ἡ ἀδυναμία του φανεροῦνται σαφῶς.

176. Κατὰ δὲ τὴν δευτέραν περίοδον ἡ χάρις τοῦ Θεοῦ καθιστᾷ αἰσθητὴν τὴν παρουσίαν της, ἐνώνουσα τὸν νοῦν μετὰ τῆς καρδίας, προσφέρουσα τὴν δυνατότητα νὰ προσεύχεται ὁ ἄνθρωπος χωρὶς μετεωρισμοὺς τοῦ νοός του, μὲ πένθος καὶ κλαυθμὸν (διὰ τὴν ἁμαρτωλότητά του) καὶ θέρμην καρδίας. Κατ' αὐτὴν δὲ οἱ ἁμαρτωλοὶ λογισμοὶ χάνουν τὴν ἐπὶ τοῦ νοός ἐξουσίαν των.

177. Ἡ πρώτη, λοιπόν, περίοδος τῆς προσευχῆς παρομοιάζει τὸν προσευχόμενον μὲ τὰ γυμνὰ δένδρα τοῦ χειμῶνος. Ἡ δὲ δευτέρα περίοδος μὲ δένδρα, ἀλλὰ στολισμένα ἤδη μὲ τὰ φύλλα καὶ ἄνθη ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τῆς ἀνοίξεως. Καὶ διὰ τὴν πρώτην, καθὼς καὶ διὰ τὴν δευτέραν περίοδον τοῦ προσευχομένου, σκοπὸν καὶ ψυχὴν τῆς προσευχῆς του ἀποτελεῖ ἡ μετάνοια.

Τὴν εἰλικρινῇ μετάνοιαν, τὴν διὰ τῆς ἰδίας μόνον προ-

σπαθείας τοῦ ἀνθρώπου προσφερομένην, προσλαμβάνει καὶ ἀποδέχεται ἡ Χάρις τοῦ Θεοῦ, ὡς ὁ «Οὐράνιος Πατὴρ τὸν ἄσωτον», καὶ ἐνδύει αὐτὸν διὰ τῆς θείας περιβολῆς, ἥτοι διὰ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, καὶ ἔκτοτε ἐγκαθιστάμενον Αὐτὸ ἐντὸς τοῦ ἀνθρώπου πρεσβεύει ὑπὲρ αὐτοῦ «στεναγμοῖς ἀλαλήτοις».

178. Κοπίασον, ἔντεινον τὰς προσπάθειάς σου, ἀναζήτησον, καὶ δοθήσεταιί σοι, κροῦε , καὶ ἀνοιγήσεταιί σοι. Μὴ ἀποκάμης καὶ μὴ ἀποθαρρύνεσαι! Πρὸς τοῦτο νὰ ἐνθυμῆσαι πάντοτε ὅτι οἱ ἐν λόγῳ κόποι μας ἀποτελοῦν μόνον προσπάθειας ἐκ μέρους ἡμῶν διὰ τὴν ἐπέλευσιν τῆς Χάριτος καὶ δὲν ἀποτελοῦν τὴν οὐσίαν τοῦ ἔργου, ὅπερ ἀκόμη ἐπιζητοῦμεν. Στερούμεθα ἔτσι τοῦ σπουδαιότερου, δηλαδὴ τῆς ὑπὸ τῆς Θ. Χάριτος κοινωνίας, οἰκειότητος καὶ περιπτύξεως, καθότι εὐρισκόμεθα, καθὼς ἐλέχθη, εἰς στάδιον ἐπιστροφῆς καὶ ἀναζητήσεως. Εἶναι ἀντιληπτὸν τὸ γεγονός τοῦτο· ὅτι καὶ ἂν κάμνωμεν, εἴτε συζητοῦμεν, εἴτε προσευχόμεθα, εἴτε ὅτιδήποτε ἄλλο πράττομεν, ἐξωτερικῶς καὶ ἐν μέρει ἐποικοδομοῦμεν τὴν καρδίαν μας.

Δυνατὸν νὰ συμβῇ, ὥστε ἀναλόγως τῆς χρησιμοποιουμένης βίας νὰ κατορθώσωμεν κάποτε νὰ εἰσβάλῃ, μέχρις ὠρισμένου βάθους τῆς καρδίας ἡμῶν, κάποια ἐνέργεια τῶν προσπαθειῶν μας, ἀλλὰ μετ' ὀλίγον πάλιν εὐρίσκεται ἐκτὸς αὐτῆς, ὡς «φυτεία μὴ φυτευθεῖσα ὑπὸ τοῦ οὐρανίου πατρὸς καὶ διὰ τοῦτο ἐκριζώνεται».

Μετὰ τὴν ἀποβολὴν τῆς ἐνεργείας ταύτης ἐντὸς τῆς ψυχῆς ἀπλώνεται ἡ ψυχρότης καὶ ἡ ἀμέλεια· ἀπόδειξις ὅτι προηγουμένως δὲν ὑπῆρχεν ἐνέργεια τῆς Θ. Χάριτος, ἀλλ' ἀπλῶς ἦτο ἐν ἀποτελέσματι τῶν ἰδίων ἡμῶν προσπαθειῶν. Διὰ τοῦτο, μὴ ἀναπαύεσαι ποτὲ ἐπὶ τῶν ἰδίων προσπαθειῶν, ἀλλὰ νὰ σκέπτεσαι ὅτι διὰ τῶν προσπαθειῶν σου δὲν ἀπέκτησες ἀκόμη ὅτι ἀνεζητοῦσες! Κίνδυνος πλάνης! Εἶναι πολὺ ἐπικίνδυνον νὰ νομίζῃς ὅτι εἰς τοὺς κόπους σου αὐτοὺς σπαματᾷ τὸ ὅλον κατόρθωμά σου, διὰ τὸ ὁποῖον ὑποχρεοῦται ἡ Θ. Χάρις νὰ σὲ ἐπισκεφθῇ. Καθόλου! Τὰ ἔργα μας ἀποτελοῦν μόνον μίαν προ-

ετοιμασίαν διὰ τὴν ἔλευσιν τοῦ θεοῦ ἐλέους καὶ τῆς θείας συμπαθείας πρὸς τὸ πλανηθὲν πλᾶσμα Του τὸ ὁποῖον Τὸν ἀναζητεῖ, πρὸς ὑποδοχὴν Του. Ἡ δὲ καθ' ἑαυτὴν δωρεὰ ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν θέλησιν τοῦ Δωρεοδότου.

Λοιπόν, κατὰ τὴν ὀρθὴν χρῆσιν, ὅλων ὧσων ἐλέχθησαν προηγουμένως, ὁ ἀναζητῶν ὀφείλει νὰ βαδίσῃ ἀναμένων τὴν ἐπίσκεψιν τοῦ Θεοῦ διὰ τῆς Χάριτός Του, ἡ ὁποία, ἐν πάσει περιπτώσει, δὲν ἐπέρχεται ὑπὸ ὅρους, οὔτε ἡξεύρει κανεῖς πότε ἔρχεται. Ὅταν ἔλθῃ ἡ ἐγείρουσα καὶ ἐνεργοῦσα αὕτη εὐλογία τῆς Χάριτος, τότε μόνον θὰ ἀρχίσῃ καὶ ἡ πραγματικὴ ἐσωτερικὴ ἀλλαγὴ τῆς ζωῆς, καθὼς καὶ τοῦ ἥθους. Ἄνευ αὐτῆς δὲν πρέπει νὰ ἀναμένῃ κανεῖς πρόοδον, παρὰ μόνον προσπαθείας ἀνεπιτυχεῖς. Κοπίασον, λοιπόν, ἀναμένων μὲ ἐλπίδα ἀσφαλῆ. Θὰ ἔλθῃ ἡ Χάρις, καὶ ἀφοῦ ἔλθῃ, «θὰ ἀποκαταστήσῃ πάντα».

179. Ἡ ἐκτέλεσις τῶν ἐντολῶν τοῦ Θεοῦ, ὅταν προηγῇται τῆς ἐνώσεως τοῦ νοὸς καὶ τῆς καρδίας, διαφέρει κατὰ πολὺ τῆς ἐκτελέσεως τῶν ἐντολῶν ποὺ ἀκολουθεῖ μετὰ τὴν τοῦ νοὸς καὶ τῆς καρδίας ἔνωσιν. Πρὸ τῆς ἐνώσεως ταύτης ὁ ἀθλητὴς ἐκτελεῖ τὰς ἐντολὰς μετὰ μεγίστης δυσκολίας, βιάζων καὶ ὑποπιάζων τὴν πεπτωκυῖαν αὐτοῦ φύσιν. Μετὰ τὴν ἔνωσιν ὅμως ἡ πνευματικὴ δύναμις ἡ συνάπτουσα τὸν νοῦν καὶ τὴν καρδίαν ὁδηγεῖ εἰς τὴν ἐκτέλεσιν τῶν ἐντολῶν, ἀνέτως, καὶ εὐχαρίστως. Λέγει ὁ Ψαλμωδός: «τὴν ὁδὸν τῶν ἐντολῶν Σου ἔδραμον, ὅταν ἐπλάτυνας (διεύρυνες) τὴν καρδίαν μου» (Ψαλμ. 118, 32).

180. Ἐφ' ὅσον χρόνον αἱ δυνάμεις τοῦ πνεύματός μας εἶναι διεσκορπισμέναι πρὸς διαφόρους κατευθύνσεις καὶ κατὰ διαφόρων ὑποθέσεων, δὲν ζῇ εἰσέτι τὸ πνεῦμα. Ὅταν ὅμως ἡ ἀνωτάτη καὶ θεία δύναμις τῆς Χάριτος, ἐπελθοῦσα καὶ βασιλεύουσα εἰς τὴν ψυχὴν μας, ταυτοχρόνως συγκεντρώνει ἐκ τῆς διασπορᾶς ὅλας τὰς δυνάμεις αὐτῆς, συγκρατοῦσα, ρυθμίζουσα καὶ κατευθύνουσα αὐτὰς κατὰ τὸ θεῖον θέλημα, τότε ἔχομεν τὸ πῦρ τῆς θείας ζωῆς.

181. Ἐντὸς τῆς καρδίας τοῦ ἀβαπτίστου ἀνθρώπου δὲν

κατοικεῖ ἡ Θ. Χάρις. Οἱ δαίμονες ὡς ὄφεις ἐμφωλεύουν εἰς τὸ βάθος τῆς καρδίας του, ἐμποδίζοντες τὴν ψυχὴν νὰ ἐπιθυμῇ τὸ ἀγαθόν. "Όταν ὁμως εἰσέλθῃ εἰς τὴν καρδίαν ἡ Θ. Χάρις, διὰ τοῦ Βαπτίσματος, τότε τὰ ἀκάθαρτα αὐτὰ πνεύματα ἐξωσθέντα, περιφέρονται εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τῆς καρδίας (ψυχῆς), ὡς σκοτεινὰ σύννεφα, μεταμορφούμενα εἰς παντοειδῆ φανταστικά εἶδωλα καὶ ἐξεγείρουν ἁμαρτωλὰ πάθη, καὶ ἐμβάλλουν πολυποίκιλον ἡδονήν, ἵνα συσκοτίσουν τὴν ψυχὴν, καὶ ἂν δὲν προσέξῃ ὁ ἀθλητής, εἰσέρχονται καὶ πάλιν εἰς τὴν καρδίαν καὶ ἀποξενώνουν αὐτὸν τῆς Θ. Χάριτος.

182. Ἐὰν ἔχῃς αἰσθανθῇ ὅτι ὁ νοῦς σου ἠνώθη μετὰ τῆς καρδίας σου καὶ δὲν εἶσαι πλέον διχασμένος ὑπὸ τῆς ἁμαρτίας, ἀλλ' ἀποτελεῖς ἐνιαῖον τι καὶ ἀμέριστον, ἡ δὲ χάρις τοῦ Χριστοῦ ἐσκίρτησεν ἐντός σου, τότε φύλαξε τὸ δῶρον τοῦτο τοῦ Θεοῦ μετὰ πάσης ἐπιμελείας. "Ας γίνῃ τὸ κυριώτερον ἔργον σου ἡ προσευχὴ καὶ ἡ μελέτη τῶν θείων βιβλίων. Αἱ λοιπαὶ ἐργασίαι ἃς ἔχουν δευτερεύουσαν θέσιν. Ὁ δὲ ἱερὸς κόσμος τῆς ψυχῆς σου (τὰ καλὰ νοήματα), ὡς σκίρτημα τοῦ Ἀγ. Πνεύματος εἶναι λεπτός, καὶ διὰ τοῦτο ἀποχωρεῖ ἀπὸ τὴν ψυχὴν, ἡ ὁποία συμπερικέρεται ἀπερισκέπτως καὶ ἀπροσέκτως ἐνώπιόν του διαπαράσσει τὴν εἰρήνην, διασπᾷ τὴν ἀφοσίωσιν, μὲ τὰς ὑποχωρήσεις πρὸς τὴν ἁμαρτίαν, καὶ ἐπιτρέπει εἰς ἐαυτὴν τὴν ἀμέλειαν.

Ταυτοχρόνως μὲ τὴν ἀποχώρησιν τοῦ εὐλογημένου αὐτοῦ κόσμου ἀποχωρεῖ ἀπὸ τὴν ἀναξίαν αὐτὴν ψυχὴν καὶ ἡ εὐλογημένη προσευχὴ, ἡ φρουρὸς αὐτῆς, καὶ τότε εἰσορμοῦν εἰς αὐτήν, ὡς θηρία, τὰ πάθη, διὰ νὰ ξεσχίσουν τὸ αὐτόμολον θῦμα, τὸ ἐγκαταλειφθὲν ὑπὸ τοῦ Θεοῦ. Ἐξ αἰτίας τῆς λαίμαργίας, ἰδίως δὲ τῆς μέθης, ὁ ἅγιος αὐτὸς κόσμος τῆς ψυχῆς θὰ παύσῃ νὰ λειτουργῇ ἐντός σου.

"Επι δὲ ἐξ αἰτίας τῆς ὀργῆς καὶ τοῦ θυμοῦ ἐπὶ ἀρκετὸν χρόνον θὰ ἀποχωρήσῃ ὁ κόσμος αὐτός. "Αν ἐπιτρέψῃς εἰς τὸν ἑαυτὸν σου κάποιαν αὐθάδειαν, θὰ διακοπῇ ἡ λειτουργία του πρὸς καιρόν. "Αν ἀγαπήσῃς κάτι γήϊνον ἢ ἐργόχειρον, ἢ ἰδιαιτέρως προτιμήσῃς ἐμπαθῶς κάποιον ἄνθρωπον, ὁ ἅγιος

κόσμος, περὶ οὗ ὁ λόγος, ὅπωςδήποτε θὰ ἀποχωρήσῃ. Ἄν ἡ-
δυνθῇς διὰ φαντασίας καὶ λογισμῶν πορνείας, ὁ κόσμος αὐ-
τὸς θὰ σὲ ἐγκαταλείψῃ ἐπὶ πολὺν, πάρα πολὺν καιρὸν, ὡς
μὴ ἀνεχόμενος ἁμαρτωλὴν δυσσομίαν. Θὰ ζητήσῃς τὸν γλυ-
κὺν καὶ ὠραῖον αὐτὸν κόσμον καὶ δὲν θὰ τὸν εὔρης εὐκόλα.
Θὰ θρηνήσῃς διὰ τὴν ἀπώλειάν του, καὶ τοῦτο διὰ νὰ πληρο-
φορηθῇς, ὁποῖαν τιμὴν ὤφειλες νὰ ἀποδώσῃς εἰς τὴν δωρεάν
τοῦ Θεοῦ, καὶ νὰ φυλάξῃς μὲ τὴν ἀρμόζουσαν ἐπιμέλειαν.
Περὶ τούτων ὅμως δὲν πρέπει νὰ ἀπελπίζεσαι, ἀλλὰ μὲ περιω-
σότερον πόνον νὰ λέγῃς ὡς ὁ Δαυῖδ: «ἐλέησόν με ὁ Θεός,
κατὰ τὸ μέγα ἔλεός σου» καὶ πάλιν: «ἀπόδος μοι τὴν ἀγαλ-
λίασιν τοῦ σωτηρίου σου, καὶ πνεύματι ἡγεμονικῶ στήριξόν
με». Οὕτω ποιῶν, δὲν θὰ βραδύνη ἡ γλυκεῖα Του ἐπίσκεψις
ἐπὶ σὲ καὶ ἡ παρηγορία. Ἀπόστρεψον, λοιπόν, πὸν νοῦν σου
καὶ τὴν καρδίαν σου ἀπὸ κάθε τι ποὺ σὲ ὀδηγεῖ πρὸς τὰ κάτω,
πρὸς τὰς διασκεδάσεις, πρὸς τὴν ἁμαρτίαν. Σταυρώσου ἐπὶ
τοῦ σταυροῦ τῶν εὐαγγελικῶν ἐντολῶν καὶ διαρκῶς νὰ τηρῇς
τὸν ἑαυτὸν σου προσηλωμένον ἐπ' αὐτοῦ. Γενναίως καὶ ἀγρύ-
πνως ἀπόκρουε κάθε ἁμαρτωλὸν λογισμὸν καὶ ἐπιθυμίαν αἰσ-
χράν. Μερήμνησε διὰ τὴν ἐντός σου ἀναζωογόνησιν ὅλων τῶν
Εὐαγγελικῶν ἐντολῶν, καὶ θερμὴν ἐκτέλεσιν αὐτῶν. Κατὰ
τὴν προσευχήν σου σταυρώσου. Σταυρώσου ἐπάνω εἰς τὸν
σταυρὸν τῆς προσευχῆς, ἀπομάκρυνον ἀπὸ σέ, κατὰ τὴν ὥ-
ραν αὐτὴν, ὅλας τὰς ἐνθυμήσεις ἀκόμη καὶ τὰς πλέον σοβα-
ράς, αἱ ὁποῖαι περιφέρονται κατὰ τὴν ὥραν αὐτὴν διὰ νὰ σοῦ
διασπάσουν τὴν προσοχήν.

Μὴ θεολογεῖς κατὰ τὴν ὥραν αὐτὴν, μὴ παρασύρεσαι μὲ
περιέργειαν εἰς ἐκθαμβωτικὰς σκέψεις παλαιὰς καὶ νέας, ὅταν
αὐταὶ ἀρχίζουν ἔξαφνα νὰ παρουσιάζωνται καὶ νὰ αὐξάνων-
ται ἐντός σου. Ἡ ἱερὰ σιωπὴ ἐπιβάλλεται εἰς τὸν νοῦν κατὰ
τὴν προσευχήν, μὲ μόνην τὴν αἴσθησιν τοῦ μεγαλείου τοῦ Θε-
οῦ, ἡ ὁποία τότε σὲ ἀναβιβάζει καὶ σὲ πληροφορεῖ περὶ Θεοῦ,
ὕψηλότερον καὶ ἰσχυρότερον ἀπὸ κάθε ἄλλον λογισμὸν.

Οἱ Πατέρες εἶπον· «ἐὰν προσεύχεσαι ἀληθῶς, τότε εἶσαι
θεολόγος».

183. Ἄλλ' ἐσὺ διστάζεις καὶ ἀμφιβάλλεις ἀκόμη! Μὲ

βλέπεις καὶ ἀντιλαμβάνεσαι ὅτι ἐνώπιόν σου ἔχεις τέτοιον ἁμαρτωλόν, ὥστε ἄθελά σου διερωτᾷσαι: «εἶναι δυνατόν μέσα εἰς τὸν ἁμαρτωλὸν αὐτόν, εἰς τὸν ὁποῖον τὰ ἴχνη τῆς δράσεως τῶν παθῶν διακρίνονται πόσον ζωηρῶς, νὰ ἐνεργῇ πράγματι τὸ Ἅγιον Πνεῦμα;».

Τὸ ἐρώτημα εἶναι δικαιοτάτον! Ἀπορῶ καὶ ὁ ἴδιος ἐγὼ φρίττω! Παρασύρομαι, ἁμαρτάνω! Συμφύρομαι μετὰ τῆς ἁμαρτίας, γίνομαι ἄπιστος πρὸς τὸν Θεόν μου, προδίδω Αὐτὸν ἀντὶ τῆς βδελυρᾶς ἡδονῆς τῆς ἁμαρτίας! Καὶ παρὰ τὴν ἀκατάπαυστον προδοσίαν μου, τὴν ἄπιστον καὶ προδοπικὴν μου διαγωγὴν, Αὐτὸς παραμένει συμπονῶν καὶ λυπούμενος καὶ μὲ ἀνεξικακίαν περιμένει τὴν ἰδικὴν μου μετάνοιαν καὶ ἐπιστροφὴν καὶ διόρθωσιν. Δὲν ἄκουσες τί λέγει τὸ εὐαγγέλιόν του; «Δὲν ἔχουν χρεῖαν ἱατροῦ οἱ ὑγιαίνοντες, ἀλλὰ οἱ κακῶς ἔχοντες. Δὲν ἦλθα νὰ καλέσω δικαίους, ἀλλὰ ἁμαρτωλοὺς εἰς μετάνοιαν». Οὕτως ὡμίλησεν ὁ Σωτὴρ, καὶ οὕτως ἐνήργησε.

Δὲν σὲ ἐκπλήττει ἡ ἄπειρος ἀγαθότης τοῦ Υἱοῦ τοῦ Θεοῦ; Νὰ ἡξεύρης ὅτι ἄλλη τόση εἶναι καὶ ἡ ἀγαθότης τοῦ Παναγίου Πνεύματος καὶ διὰ τοῦτο ἄλλο πόσον διψᾷ τὴν ἀπολύτρωσιν καὶ σωτηρίαν τοῦ ἀνθρώπου. Εἶναι ἐξ ἴσου πρᾶον, ἄκακον, μακρόθυμον, πολυέλεον, τὸ Πνεῦμα, τὸ ἐν ἐκ τῶν τριῶν ἰσοτήμων Προσώπων τῆς Παναγίας Τριάδος, τὰ ὁποῖα ἀποτελοῦν ἀσυγχύτως καὶ ἀχωρίστως ἐνιαίαν θείαν ὑπαρξιν, καὶ ἔχουν μίαν καὶ τὴν αὐτὴν οὐσίαν καὶ φύσιν.

Εἶναι δυνατόν αὐτὴ ἡ ἁμαρτία νὰ προσελκύσῃ πρὸς τὸν ἄνθρωπον τὸ Ἅγιον Πνεῦμα; Μάλιστα, εἶναι δυνατόν! Ἀλλὰ τὸ προσελκύει ὅχι ἡ ἀμετανόητος καὶ ἀγαπωμένη ἁμαρτία ἀλλ' ἡ ἁμαρτία ἡ μετὰ πόνου βλεπομένη ἐντός μου, ἡ ἀναγνωριζομένη ὡς ἁμαρτία, ἡ μισουμένη, ἡ μετανοημένη καὶ θρηνουμένη.

Ὅσον περισσότερο ὁ ἄνθρωπος διὰ τὴν ἁμαρτίαν του θλίβεται καὶ θρηνεῖ, τόσο περισσότερο γίνεται εὐχάριστος καὶ προσιτὸς εἰς τὸ Ἅγιον Πνεῦμα, τὸ ὁποῖον πλησιάζει αὐτὸν ὡς ἱατρὸς πρὸς τοὺς φανεροῦντας καὶ ὁμολογοῦντας τὴν ἀσθένειάν των. Ἀντιθέτως δὲ ἀποστρέφεται τοὺς ἀγαπῶντας τὴν ἁμαρτίαν καὶ ἐπιμένοντας εἰς αὐτήν. Βλέπε καὶ ἔλεγε

τὴν ἁμαρτίαν σου. Πρόσεχε! Ἀποδίωξε αὐτὴν ἀπὸ τὸν ἑαυ-
τόν σου! Εἴσελθε ὁλος εἰς τὴν κατανόησιν καὶ αἰσθησιν τῆς
ἁμαρτωλότητός σου, καὶ θρήνησον δι' αὐτήν! Τότε θὰ ἰδῇς,
ἐν καιρῷ, νὰ συντελεῖται θαυμασίως ἡ ἀνάπλασίς σου, καὶ τό-
σον περισσότερον ἀνεξήγητον τὴν ἐνέργειαν τοῦ Ἀγ. Πνεύ-
ματος τὸ ὁποῖον θὰ πλησιάσῃ καὶ ἐνεργήσῃ εἰς σέ, χωρὶς νὰ
περιμένῃς, τοῦτο δὲ θὰ γίνῃ, ὅταν παραδεχθῇς ὅτι εἶσαι τε-
λείως ἁμαρτωλὸς καὶ ἀνάξιός Του. Τοῦτο δὲ ἔλεγε καὶ ὁ
Προφήτης Δαυῖδ: «ὅτι τὴν ἀνομίαν μου ἐγὼ γινώσκω καὶ ἡ
ἁμαρτία μου, ἐνώπιόν μου ἐστὶ, διὰ παντός».

184. Ἡ θεία ἐνέργεια εἶναι ἄυλος: δὲν φαίνεται, δὲν ἀ-
κούεται, εἶναι ἀφάνταστος, ἀνεξήγητος δι' οἵαοδήποτε συγ-
κρίσεως μετὰ τῶν πραγμάτων ἢ οὐσιῶν τοῦ κόσμου τούτου,
ἐνεργεῖ δὲ μυστηριωδῶς. Κατ' ἀρχὴν φαναιρῶναι εἰς τὸν ἄν-
θρωπον τὴν ἁμαρτίαν αὐτοῦ, τοῦ δίδει αἰσθησιν νὰ ἐννοήσῃ
βαθέως τὴν ἐνοχὴν του διὰ τὴν ἁμαρτίαν, αὐξάνει εἰς τὴν
μνήμην του τὴν ἱκανότητα νὰ διατηρῇ ὡς βδελυκτὴν τὴν ἁ-
μαρτίαν, παρουσιάζει ἐνώπιόν του ὡς φοβεράν τὴν ἁμαρτίαν,
φέρει αὐτὸν εἰς κατάστασιν νὰ βδελύττεται τὸν ἑαυτόν του
διὰ τὴν ἀσχημίαν καὶ ἐνοχὴν ποὺ διέπραξε διὰ τῆς ἁμαρτίας.
Κατανοῶν λοιπὸν ὁ ἄνθρωπος τὴν κατάστασίν του, διὰ τοῦ
δοθέντος ἄνωθεν πνεύματος τῆς μετανοίας καὶ συντριβῆς, βλέ-
πει τὴν ἀνάγκην νὰ προστρέξῃ εἰς τὴν ἐξομολόγησιν καὶ προσ-
ευχήν. Κατόπιν, ὀλίγον κατ' ὀλίγον, χαρίζει βαθυτέραν προ-
σοχὴν καὶ συντριβὴν καρδίας, κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς προσ-
ευχῆς. Μετὰ τὴν προετοιμασίαν ταύτην τοῦ «σκεύους», ἐξαί-
φνης καὶ ἀπροσδοκῆτως, ἡ θεία ἐνέργεια ἄυλως ἅπτεται τῶν
συντετριμμένων μερῶν τῆς ψυχῆς καὶ τὰ θεραπεύει καὶ ἐνώ-
νει εἰς ἓν.

Ποῖος ἤγγιξε; Δὲν δύναμαι νὰ τὸ ἐξηγήσω. Οὐδὲν εἶδα,
οὐδὲν ἤκουσα, ὅμως βλέπω τὸν ἑαυτόν μου ἀλλαγέντα· θαυ-
μασίως ἡσθάνθην τὸν ἑαυτόν μου μεταβαλλόμενον ἀπὸ ἐνέρ-
γειαν αὐτοκυρίαρχον. Ὁ Δημιουργὸς ἐνήργησεν, ὅπως ἐνήρ-
γησε καὶ κατὰ τὴν δημιουργίαν. Λέγε μου: τὸ σῶμα τοῦ Ἀ-
δάμ, τὸ πλασθὲν ἐκ τῆς γῆς, ὅταν ἐκείτετο ἀκόμη ἄψυχον ἐ-

νώπιον τοῦ Δημιουργοῦ, ἦτο δυνατόν νὰ εἶχεν ἀντίληψιν καὶ αἰσθησιν περὶ ζωῆς; Πρίν, λοιπόν, ἐμψυχωθῇ τὸ σῶμά του ἦτο εἰς θέσιν νὰ κρίνῃ ἂν θὰ δεχθῇ ἢ θὰ ἀπορρίψῃ τὴν ζωὴν; Ὁ δημιουργηθεὶς Ἀδὰμ ἔξαφνα ἠσθάνθη τὸν ἑαυτὸν του ζωντανόν, σκεπτόμενον, ἐπιθυμοῦντα! Μὲ παρομοίαν περίπου ἐνέργειαν ἐκτελεῖται καὶ ἡ ἀναδημιουργία μου διὰ τῆς μετανοίας. Ὁ Αὐτὸς Δημιουργός, ἦτο καὶ εἶναι ἀπεριόριστος Δεσπότης, ἐνεργεῖ αὐτοκυριαρχικῶς, ὑπερφυσικῶς, ὑπεράνω πάσης σκέψεως, κάθε νοήσεως, ἀπείρους, πνευματικῶς καὶ ἐντελῶς αὐλῶς καὶ ἀπεριγράπτως. Μὲ τὴν ἐπαφήν, λοιπόν, τῆς χειρὸς Αὐτοῦ εἰς τὴν ὑπαρξίν μου, ἐξ ὁλοκλήρου ὁ νοῦς, ἡ καρδιά καὶ τὸ σῶμα ἔχουν συνενωθῇ μεταξὺ πῶν καὶ ἀπετέλεσαν κάτι τὸ ἐνιαῖον καὶ ὠλοκληρωμένον. Μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι ἐδῶ χρειάζεται καὶ ἡ αὐτεξούσιος θέλησίς μου. Μετὰ δὲ τὴν ἔνωσιν παραμένουν ἐν τῷ Θεῷ, ἐφ' ὅσον συγκρατεῖ καὶ διατηρεῖ αὐτὰ ἡ ἀόρατος, ἀκατάληπτος καὶ παντοδύναμος χεὶρ Αὐτοῦ.

185. "Ἄν ποτὲ κανεὶς, ἀφοῦ ἀκούσῃ ἀπὸ τὸ στόμα ἐνὸς ἁμαρτωλοῦ πιστοῦ σημαντικὸν λόγον διὰ τὰς ἐνεργείας τοῦ Ἀγ. Πνεύματος, ἀρχίζει νὰ ἀμφιβάλῃ ἐξ ἀπιστίας, νὰ ταρασσεται ἢ σκέψῃς του, ὑποθέτων ὅτι ὅσα ἀκούει ἀποτελοῦν ἐνεργείας τοῦ διαβόλου, ἦτοι πλάνην, πρέπει ὁ τοιοῦτος νὰ ἀποβάλῃ ἀμέσως τοὺς βλασφήμους αὐτοὺς λογισμοὺς του. "Ὁχι, ὅχι! Δὲν ἀποτελοῦν αὐτὰ ἰδιότητας τῆς ἐπαράτου πλάνης. Λέγε μου: εἶναι ἴδιον τοῦ διαβόλου, τοῦ ἐχθροῦ, τοῦ ἀνθρωποκτόνου, νὰ γίνῃ ἰατρὸς τῶν ψυχῶν; Εἶναι ἴδιον τοῦ διαβόλου νὰ ἐπισυνάψῃ εἰς ἓν τὰ διεσκορπισμένα διὰ τὰς ἁμαρτίας μέρη (δυνάμεις) τῆς ψυχῆς, καὶ νὰ ἐξάγῃ αὐτὰ ἀπὸ τὴν ἁμαρτίαν εἰς τὴν ἐλευθερίαν, καὶ νὰ φέρῃ τὸν ἄνθρωπον εἰς κατάστασιν ἀγιωτάτης ἐν Κυρίῳ εἰρήνης; Εἶναι ἴδιον τοῦ διαβόλου νὰ ἐξάγῃ ἀπὸ τὴν ἄβυσσον τῆς ἀγνοίας τοῦ Θεοῦ καὶ νὰ προσφέρῃ ζῶσαν ἐμπειρίαν Θεογνωσίας; Εἶναι ἴδιον τοῦ διαβόλου νὰ κηρύξῃ καὶ νὰ ὑψώσῃ τὸν Σωτῆρα, νὰ κηρύττῃ τὸν τρόπον πῆς ἐπιστροφῆς πρὸς ἰλασμόν τῶν ἁμαρτιῶν διὰ τῆς μετανοίας; Εἶναι ἴδιον τοῦ διαβόλου νὰ ἀνάγεται εἰς ὕψη

θεολογίας καὶ ἐνώπιον τοῦ ἀπείρου μεγαλείου τοῦ Θεοῦ; "Ο-
χι καὶ πάλιν ὄχι! Ἀλλέως ἐνεργεῖ ἡ πλάνη καὶ διαφοροτρό-
πως ὁ Θεός. Ἐκεῖνος, ὅστις ἐδημιούργησε τὰ πάντα, δὲν δύ-
νεται καὶ νὰ ἀναδημιουργήσῃ τὰ πάντα; Δὲν ἐξακολουθεῖ νὰ
εἶναι δημιουργός; Λοιπόν, ἄκουσε, ἀγαπητέ μου ἀδελφέ, ἄ-
κουε κατὰ τί διαφέρει ἡ ἐνέργεια τῆς πλάνης ἀπὸ τὴν Θεεί-
αν! Ἡ πλάνη ὅταν ἔρχεται κατὰ τοῦ ἀνθρώπου, εἴτε διὰ τῆς
σκέψεως, εἴτε διὰ τῆς φαντασίας, εἴτε διὰ τῆς ἐπιδεξίας γνώ-
μης, εἴτε διὰ φαινομένου τινὸς δηλ. φανταστικῆς παραστά-
σεως, προσιοῦ εἰς τὴν φυσικὴν μας ὄρασιν, εἴτε διὰ φωνῆς
ἀπὸ τὰ οὐράνια ὕψη, δὲν ἔρχεται ὡς σοβαρὴ καὶ εἰλικρινῆς
«ἀρχόντισσα», ἀλλὰ ὡς ἀπατηλὴ σαγηνεύτρια, ἐπιζητοῦσα ἀ-
πὸ τὸν ἄνθρωπον τὴν παραπλάνησιν καὶ συγκατάθεσίν του νὰ
παραδεχθῇ τὰ ψευδῇ φαινόμενα αὐτῆς. Ἡ ἐνέργειά της, ὅ-
πως καὶ ἂν κινεῖται, εἴτε ἔσωθεν, εἴτε ἔξωθεν, εἶναι ἐξωτερι-
κὴ, ἀνάρμοστη διὰ τὴν φύσιν τῆς ψυχῆς, καὶ ἐπομένως, ὅταν
προβάλλωνται ὑπὸ τοῦ ἐχθροῦ αὐτά, ὁ ἄνθρωπος πρέπει νὰ
τὰ ἀπορρίψῃ. Ἡ πλάνη, ὅταν ἔρχεται ἀρχικῶς, διακρίνεται
ἀπὸ τὴν ἀμφιβολίαν καὶ δισταγμὸν τῆς καρδίας. Δὲν διστά-
ζουν περὶ τῆς πλάνης μόνον ὅσοι ἔχουν ὀριστικῶς ἀποδεχθῇ
καὶ κατακτηθῇ ὑπ' αὐτῆς.

Οὐδέποτε ἡ πλάνη συνενώνει τὸν διχασμένον ἐξ αἰτίας τῆς
ἁμαρτίας ἄνθρωπον, δὲν νουθετεῖ τὸν ἀθλούμενον εἰς μετάνοιαν,
δὲν ταπεινώνει αὐτὸν ἐμπροσθεν τοῦ ἑαυτοῦ του, ἀλλ'
ἀντιθέτως διεγείρει εἰς αὐτὸν τὴν ἰδέαν νὰ ἔχῃ ὑπόληψιν τι-
νὰ διὰ τὸν ἑαυτὸν του καὶ νὰ φαντάζεται ὄνειρώδη τοιαῦτα
φαντάσματα, προσφέρει ἐνῆδονον ἁμαρτωλὴν ἀπόλαυσιν, κο-
λακεύει ἐπιδεξίως αὐτόν, ἐμφυσᾷ τὴν ἔπαρσιν, καὶ ἂν δὲν
προσέξῃ ὁ ἄνθρωπος καὶ παραδεχθῇ αὐτά, καθιστᾷ αὐτὸν αὐ-
τοεἰδωλον, διὰ τῆς ἐγωπαθείας.

186. Ἡ οὐσία τῆς ὅλης ὑποθέσεως ἐγκεῖται εἰς τὸ νὰ συ-
νενωθῇ ὁ νοῦς μετὰ τῆς καρδίας κατὰ τὴν προσευχήν, ἀλλὰ
τοῦτο κατορθοῦται μὲ τὴν συνεργασίαν τῆς Χάριτος τοῦ Θε-
οῦ. Ὁ ἐν λόγῳ τρόπος φέρει εἰς πλήρη ἐπιτυχίαν διὰ τῆς
βραδείας καὶ ἡρέμου προφορᾶς τῆς προσευχῆς, διὰ πῆς ἡρέ-

μου ἀναπνοῆς, διὰ τῆς κατανοήσεως τῶν προφερομένων λέξεων τῆς προσευχῆς καὶ τηρήσεως τοῦ νοῦς εἰς τὴν δύναμιν τῆς προσευχῆς. Διὰ τοῦ τρόπου τούτου δυνάμεθα ἀνέτως, μέχρι ἑνὸς βαθμοῦ, νὰ ἀποκτήσωμεν τὴν προσευχήν. Διὰ τῆς προσευχῆς τοῦ νοῦς συντόμως θὰ ἀρχίσῃ νὰ αἰσθάνεται ταύτην ἢ καρδία, τὸ δὲ αἶσθημα τῆς καρδίας ἀκολουθεῖ βαθμιαίως ἢ συνένωσις καρδίας καὶ νοῦς. Οἱ τρόποι αὗτοι κατὰ τὴν ἐμπειρικὴν μέθοδον καὶ ὑπόδειξιν τῶν Πατέρων, εἶναι οὐσιαστικῶς ἀπαραίτητοι καὶ ἀπαρέγκλιτοι πρὸς ἀπόκλισιν τῆς προσευχῆς.

187. Οὐσιαστικῶς ἀπαραίτητον γνῶρισμα τῆς προσευχῆς εἶναι ἡ προσοχή. Ἐνευ προσοχῆς δὲν ὑπάρχει προσευχή ἐντελής. Ἡ ἀληθινὴ καὶ εὐλογημένη προσευχή προέρχεται ἀπὸ τὸν ἀποχωρισμὸν τῆς καρδίας ἐκ τοῦ κόσμου· ὅσον ἐκ τῶν αἰσθητῶν ἐξωτερικῶν πραγμάτων, ὅσον καὶ ἐκ τῶν ἐσωτερικῶν διαλογισμῶν καὶ νοημάτων. Τοῦτο σημαίνει τὸ ἀποστολικὸν ἀπόφθεγμα: «σταυροῦσθε καὶ νεκροῦσθε τῷ κόσμῳ». Δηλαδή, παντελῆ λήθην τῶν πραγμάτων καὶ νοημάτων, καὶ ἀποκατάστασιν τῆς ἀποκλειστικῆς μνήμης τοῦ Θεοῦ διὰ τῆς προσευχῆς.

Τότε καὶ μόνον γίνεται ἀληθινὴ προσκύνησις τῶν ἀληθινῶν προσκυνητῶν, «ἐν Πνεύματι καὶ ἀληθείᾳ». Τότε «θὰ ρεύσουν ἐκ τῆς κοιλίας (καρδίας) ὕδατα ζωῆς».





Ε'.

ΠΩΣ ΔΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ Ο ΝΟΥΣ ΙΣΤΑΤΑΙ ΕΝΤΟΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

188. Κατὰ τὴν ἐπιστροφὴν τοῦ νοὸς ἀπὸ τὰ ἔξω πρὸς τὰ ἔνδον, πρὸς ἐνοποίησιν τῶν ψυχικῶν μας δυνάμεων (κατὰ τὴν φυσικὴν τάξιν αὐτῶν), παρίσταται ὡς ἐμπόδιον ἡ φαντασία. Διὰ τοῦτο πάσῃ δυνάμει πρέπει νὰ τὴν ἀντιπαρερχώμεθα, ἂν θέλωμεν νὰ παρασταθῶμεν μὲ καθαρότητα καὶ μὲ εὐτρεπισμένην προετοιμασίαν εἰς τὴν ἔνδον θεῖαν παράστασιν.

Ἐξ ἀπροσεξίας, εἶναι δυνατόν νὰ ἐμπλακῇ τις εἰς τὴν φαντασίαν καὶ ἐνῷ θὰ μένῃ εἰς αὐτήν, θὰ ἔχῃ πὴν ψευδαίσθησιν ὅτι εἰσῆλθεν εἰς τὰ ἔνδον τῆς καρδίας του καὶ ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, ἐνῷ κατ' οὐσίαν εὐρίσκεται παγιδευμένος εἰς τὰ γοητευτικὰ ψευδοθεωρήματα τῆς φαντασίας. Τοῦτο τὸ τρομερὸν καὶ ἐπικίνδυνον ὄπλον τοῦ Σατανᾶ πολλοὶ δὲν τὸ γνωρίζουν καὶ συλλαμβάνονται ἀπὸ τὴν φαντασίαν, καὶ διὰ τῆς φαντασίας εἰσέρχονται οἱ δαίμονες εἰς τὴν ψυχὴν καὶ πολλοὶ ἐν τῷ κόσμῳ ἀλλὰ καὶ ἐκ τῶν ἀναχωρητῶν καταντοῦν νὰ ζοῦν εἰς τὸ ὄνειροπόλημα αὐτὸ τῆς φαντασίας. Περὶ τούτου ὁ Ἅγιος Ἰσαὰκ ὁ Σύρος λέγει: «Ἡ γέφυρα διὰ τῆς ὁποίας εἰσέρχονται οἱ φονικοὶ δαίμονες εἰς τὴν ψυχὴν εἶναι ἡ φαντασία».

Ὁ ἐχθρὸς τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς ἀνθρωπότητος διάβολος, μὲ τοὺς ἐξῆς δύο τρόπους πολεμεῖ τὸν ἄνθρωπον: Ἄν ἴδῃ τινα νὰ θερμανθῇ ἡ καρδιά του πρὸς τὰ θεῖα καὶ νὰ θέλῃ νὰ προσ-

ευχῆθῃ μὲ ἔνθερμον ζῆλον, τοῦ προβάλλει φόβον, τρόμον, προφάσεις, δυσκολίας, καὶ πολλὰ τοιαῦτα, διὰ νὰ μὴ προσέλθῃ πρὸς τὸν Κύριον διὰ τῆς προσευχῆς.

Ἄν δὲ ἴδῃ ὅτι ὁ ἄνθρωπος ἀψηφᾷ τὰ τοιαῦτα, τότε ἀλλάζει τακτικὴν καὶ χωρὶς νὰ τὸ ἀντιλαμβάνεται ὁ ἄνθρωπος ὑποβάλλει εἰς αὐτὸν τὴν φαντασίαν καὶ τοῦ ἀνάπτει περισσότερον ψευδῆ ζῆλον καὶ τὸν κάμνει πολυφάνταστον, ὥστε νὰ φαντάζεται δῆθεν τὸν Θεόν, νὰ σχηματίζῃ διαφόρους φανταστικὰς παραστάσεις τοῦ Παραδείσου κ.τ.λ. Τότε ὁ δυστυχὴς αὐτὸς ἄνθρωπος τόσον πλανᾶται ὑπὸ τῆς φαντασίας, ὥστε πολὺ δύσκολα νὰ ἐλευθερωθῇ ἀπὸ αὐτήν.

Ἡ δὲ ἀπλανὴς προσευχὴ εἶναι ἀπηλλαγμένη ἀπὸ τὴν φαντασίαν. Παρίσταται ὁ νοῦς καὶ ἡ καρδιά ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ ἀφαντάστως καὶ καθαρῶς. Διότι εἶναι δίδαγμα πῶν Πατέρων: ἡ προσευχὴ νὰ εἶναι ἀνίδεος, ἀσχημάτιστος καὶ ἀφάνταστος. Ὁ Ἅγιος Νεῖλος ὁ Σοφὸς περὶ τούτου λέγει: «μὴ σχηματίσης ἐν ὥρᾳ προσευχῆς τὸ θεῖον».

Ὁ πλέον ἀσφαλὴς νόμος, διὰ τὴν προσευχήν, εἶναι νὰ μὴ φαντάζεσαι ἀπολύτως τίποτε, ἀλλὰ ἀφοῦ συγκεντρώσῃς τὸν νοῦν εἰς τὴν καρδίαν, νὰ ἐδραιωθῇς μὲ τὴν βεβαιότητα ὅτι ὁ Θεὸς εἶναι παρών, ὅτι σὲ βλέπει καὶ σὲ ἀκούει, καὶ μὲ τὴν πληροφορίαν αὐτὴν νὰ προσκυνῇς Αὐτόν. Αἱ φανταστικαὶ παραστάσεις τοῦ νοὸς συκρατοῦν καὶ ἀπασχολοῦν τὴν προσοχὴν εἰς τὰ ἔξω, καὶ ἐμποδίζουν αὐτὸν νὰ ἐνωθῇ μὲ τὸν Θεόν διὰ τῆς καρδίας. Ἡ συγκέντρωσις τῆς προσοχῆς τοῦ νοὸς ἐντὸς τῆς καρδίας εἶναι τὸ σημεῖον τῆς ἐκδηλουμένης πραγματικῆς προσευχῆς. Καὶ ἐφ' ὅσον ἡ προσευχὴ ἀποτελεῖ τὸ μέσον τῆς ἀνόδου πρὸς τὸν Θεόν, πᾶσα ἀπόκλισις τῆς προσοχῆς ἀπὸ τὴν καρδίαν εἶναι ἀπόκλισις ἐκ τῆς ἀπλανοῦς προσευχῆς.

189. Ὁ πρῶτος ἐσφαλμένος τρόπος τῆς προσευχῆς γίνεται διὰ τῆς φαντασίας. Αὐτὸς ἀποτελεῖ τὸν «πρῶτον σταθμὸν» καὶ ἐμπόδιον εἰς τὴν κίνησιν ἐκ τῶν ἔξω πρὸς τὰ ἔσω, τὸν ὁποῖον πρέπει νὰ ἀντιπαρέρχεται ὁ προσευχόμενος καὶ νὰ μὴ «σταθμεύσῃ» ἐκεῖ. Τὸν «δεύτερον σταθμὸν» εἰς τὴν κί-

νησιν πρὸς τὰ ἔσω, ἀποτελεῖ τὸ λογιστικόν, ἢ νόησις, καὶ γενικῶς ἢ δύναμις τοῦ σκέπτεσθαι ἢ οἱ λογισμοί.

Πρέπει νὰ προσπεράσωμεν καὶ αὐτά, ὥστε ἐλεύθερος πλέον ὁ νοῦς ἀπὸ τὴν σύνθεσιν αὐτὴν νὰ εἰσέλθῃ εἰς τὴν καρδίαν. Ὅταν ὁμοῦς «σταθμεύσῃ» εἰς αὐτά, γίνεται τὸ δεύτερον σφάλμα εἰς τὸν τρόπον τῆς προσευχῆς, χαρακτηριστικὸν τοῦ ὁποίου εἶναι ὅτι ὁ νοῦς, ἐνῶ μένει καὶ ἐνεργεῖ ἐκτὸς τῆς καρδίας, θέλει ἀφ' ἑαυτοῦ νὰ ρυθμίζῃ ὅλα γενικῶς τὰ τῆς ψυχῆς. Ἀλλ' ἀπὸ τὰς προσπάθειάς του αὐτὰς οὐδὲν ἐπιτυγχάνεται. Ἐπιδιώκει τὰ πάντα, ἀλλ' οὐδενὸς δύναται νὰ γίνῃ κύριος καὶ ἡπᾶται παντοῦ. Τὴν κατάστασιν αὐτὴν τοῦ ταιπύρου νοὸς παρουσιάζει πολὺ παραστατικῶς ὁ Συμεὼν ὁ Νέος Θεολόγος, εἰς τὸ περὶ τῶν τριῶν τρόπων τῆς προσευχῆς ἔργον του.

Τὸν δεύτερον τρόπον τῆς προσευχῆς προσήκει νὰ πὸν ὀνομάσωμεν νοο-εγκεφαλικόν, κατ' ἀντίθεσιν πρὸς τὸν τρίτον τρόπον, τὸν νοο-καρδιακόν ἢ καρδιο-νοητικόν.

Ἐν τῷ μεταξύ, κατὰ ποῖον τρόπον ἀναπτύσσεται ἐντὸς τῆς κεφαλῆς ἡ «στάθμευσις», ὅπως ἐσημειώθη εἰς τὴν δευτέραν περίπτωσιν;

Ἡ καρδία, δηλαδή, ἀκολουθεῖ τὴν πορείαν τῆς ἀπαρτήρητος. Οὐδεὶς τὴν προσέχει, ὅταν ἐπ' αὐτῆς ἐφορμοῦν οἱ λογισμοί, αἱ διάφοροι φανταστικαὶ προσβολαί, αἱ πολλαὶ δυνάμεις τῶν δαιμόνων καὶ τῶν παθῶν. Ὁ δὲ νοῦς δραπετεύει καὶ πλανᾶται καὶ αὐτὸς πρὸς τὰ πράγματα τῶν διαφόρων μερμινῶν καὶ παθῶν. Τότε ὁ ἐχθρὸς ἀποδυναμώνει τὴν ἀντίστασιν τῆς ψυχῆς, ἢ ὁποία ἡπατημένη βόσκει τοὺς «χοίρους» ἐντὸς τῆς καὶ γεύεται ἀπὸ τὰ «ξυλοκέρατα» τῆς ἁμαρτίας! Ἐδῶ ἐπισυνάπτω μερικοὺς λόγους, σχετικῶς πρὸς τὸν δεύτερον τοῦτον τρόπον προσευχῆς, ἀπὸ τὸν πρόλογον εἰς τὸ βιβλίον τοῦ Γρηγορίου τοῦ Σιναΐτου τοῦ Γέροντος Βασιλείου, μεγάλου σκήμου, συνησαυτοῦ καὶ φίλου τοῦ Παΐσιου Νιαμέτη. Ἀφοῦ ἀντέγραψε μίαν περικοπὴν ἀπὸ τὸν Συμεὼν τὸν Νέον Θεολόγον, προσθέτει ὁ Βασίλειος: «πῶς εἶναι δυνατόν, διὰ τῆς ἀπλῆς περιστολῆς τῶν ἐξωτερικῶν αἰσθήσεων, νὰ διατηρηθῇ ὁ νοῦς σῶος ἀπὸ τὴν διαρπαγὴν, ἀφοῦ οἱ διαλογισμοί

του, ἀφ' ἑαυτῶν διασκορπίζονται μετέωροι ἐπὶ τῶν αἰσθη-
τῶν πραγμάτων; Ἄν εἶναι δυνατόν τοῦτο, τότε ἡ ἀνάγκη
ὑποχρεώνει τὸν νοῦν, κατὰ τὴν ὥραν τῆς προσευχῆς, νὰ κα-
ταφύγῃ εἰς τὸ ἐσωτερικὸν τῆς καρδίας καὶ νὰ ἴσταται ἐκεῖ ἄ-
λαλος καὶ κωφὸς εἰς ὅσπαντας τοὺς διαλογισμούς. Ὅστις ἐ-
ξωτερικῶς μόνον ἀπομακρύνεται ἀπὸ τὰ βλεπόμενα, ἀπὸ τὰ
ἀκουόμενα καὶ ἀπὸ τὰ λεγόμενα, ἐκεῖνος μικρὰν ὠφέλειαν
λαμβάνει. Κλείσσε τὸν νοῦν σου εἰς τὸ ἐσωτερικὸν ταμεῖον τῆς
καρδίας καὶ τότε θὰ ἀπολαύσῃς τὴν ἡσυχίαν ἀπὸ κάθε λογι-
σμὸν καὶ θὰ γευθῇς τὴν πνευματικὴν χαρὰν, τὴν ὁποῖαν προσ-
φέρει ἡ νοερὰ προσευχὴ καὶ ἡ προσοχὴ τῆς καρδίας». Ἀλλὰ
καὶ ὁ Ἅγιος Ἠσύχιος λέγει: «Δὲν δύναται ὁ νοῦς ἡμῶν ἀφ'
ἑαυτοῦ, μόνος, νὰ ὑπερνικήσῃ τὴν φανταστικὴν δαιμονικὴν
περιπλάνησίν του, οὔτε νὰ ἐλπίζῃ ποτὲ τοῦτο. Διὰ τοῦτο πρό-
σεχε, νὰ μὴ ὑπερηφανεύεσαι κατὰ τὸ παράδειγμα τοῦ ἀρχαί-
ου Ἰσραήλ, διὰ νὰ μὴ παραδοθῇς εἰς τοὺς νοητοὺς ἐχθρούς
σου. Ἐκεῖνος ὁ Ἰσραήλ, ἐλευθερωθεὶς ἐκ παντοίων δεινῶν
τῶν Αἰγυπτειῶν, ἐπροτίμησε νὰ ἀποκτήσῃ «χειροποίητα εἰ-
δωλα». Ὡς «χειροποίητα εἶδωλα» νὰ ἐννοήσῃς τὸν ἀσθενῆ ἡ-
μῶν νοῦν· ὅστις καθ' ὃν χρόνον ἐπικαλεῖται τὸν Ἰησοῦν Χρι-
στὸν ἐναντίον τῶν πονηρῶν πνευμάτων, εὐχερῶς ἀποδιώκει
αὐτά, ἀλλ' ὅταν βασίζεται ἀνοήτως μόνον εἰς τὴν ἑαυτοῦ δύ-
ναμιν, πίπτει μὲ παράξενον πτώσιν καὶ συντρίβεται».

190. Πρὸς τοῦτο μὴ λησμονήσῃς ποτὲ τὴν σοφὴν νου-
θεσίαν τοῦ Ἁγίου Ἰωάννου τῆς Κλίμακος. Οὗτος παρουσιάζει
τὴν ἀνοδικὴν πορείαν ἡμῶν, πρὸς τὸν Θεόν, ὑπὸ μορφὴν Κλί-
μακος, διὰ τεσσάρων βαθμίδων: εἰς τὴν πρώτην οἱ ἀναβαίνον-
τες αὐτὴν δαμάζουν τὰ πάθη, εἰς τὴν δευτέραν ψάλλουν, δη-
λαδὴ προσεύχονται διὰ φωνῆς, εἰς τὴν τρίτην ἀσκοῦνται εἰς
τὴν νοερὰν προσευχήν, καὶ εἰς τὴν τετάρτην ἀνέρχονται εἰς
τὴν θεῖαν θεωρίαν. Οἱ ἐπιθυμοῦντες νὰ ἀνέλθουν δὲν δύναν-
ται εἰμὴ ὅπως ἀρχίσουν ἐκ τῶν κάτω· ἀπὸ τῆς πρώτης, εἰς τὴν
δευτέραν, εἰς τὴν τρίτην καὶ ἔπειτα εἰς τὴν τετάρτην.

191. Συνεπῶς, δὲν ὑπάρχει ἄλλη ἀρχή, κατὰ τὸ ξεκί-
νημα, ἀπὸ τὴν μείωσιν καὶ καταστολὴν τῶν παθῶν, τὰ ὁποῖα

ταπεινώνονται ἐντὸς τῆς ψυχῆς, διὰ τῆς φυλακῆς τῆς καρδίας καὶ τῆς προσοχῆς τοῦ νοὸς μόνον. Ὄταν, λοιπόν, διέλθῃ ὁ ἄνθρωπος πάντα ταῦτα κατὰ τάξιν καὶ ἐγκαίρως, τότε δύναται οὗτος, μετὰ τὴν κάθαρσιν τῆς καρδίας του ἀπὸ τὰ πάθη, νὰ ἐπιδοθῇ ὁλοψύχως εἰς τὴν ψαλμωδίαν καὶ τὴν ἀπόκρουσιν τῶν διαλογισμῶν καὶ τὴν ἐνατένισιν τοῦ Οὐρανοῦ, διὰ τῶν αἰσθητῶν ὀφθαλμῶν του, ἢ εἰς τὴν θεώρησιν τοῦ Οὐρανοῦ διὰ τῶν ὀφθαλμῶν τῆς ψυχῆς καὶ εἰς τὴν τελείαν προσευχήν, καθὼς πρέπει.

192. Ὄταν προσεύχεσθε μὲ θεῖον αἶσθημα, ποῦ ἄλλοῦ πρέπει νὰ εἶναι ἡ προσοχή σας, ἢ ὅχι εἰς τὴν καρδίαν σας; Τὸ αἶσθημα αὐτὸ πάντοτε προσελκύει τὴν προσοχὴν εἰς τὴν καρδίαν. Μέσα εἰς τὴν κεφαλὴν πραγματοποιεῖται συνωστιζομένα ἄγορά, ὅταν ὁ νοῦς συγκεντρώνεται ἐκεῖ. Διὰ τοῦτο ἐκεῖ ἡ προσευχὴ εἶναι ἀδύνατη. Ἐὰν ἡ προσευχή μας βαίνει καλῶς, τοῦτο εἶναι σημεῖον ἀπλανοῦς προσευχῆς.

Τοῦτο μάλιστα φανερώνει ὅτι ἡ προσευχὴ ἤδη ἤρχισε νὰ προσκολλᾶται εἰς τὴν καρδίαν. Διατηρήσατε τὴν καρδίαν ἐλευθέραν ἀπὸ τοὺς ἀνθρωπίνους δεσμούς, νὰ ἐνθυμῆσθε δὲ τὸν Θεόν, ἐννοοῦντες Αὐτὸν ἐνώπιόν σας καὶ εἰς Αὐτὸν ἀναθέτοντες κάθε ἔργον σας.

193. Ἡ συνήθεια νὰ ἴστασθε καὶ νὰ ἐνεργῇτε κατενώπιον τοῦ Θεοῦ ἀποτελεῖ τὴν κατάστασιν τῆς πνευματικῆς ζωῆς, τὴν ὁποίαν ἀπωλέσαμεν μετὰ τὴν πτῶσιν μας. Ἐδῶ χρειάζεται ἀγὼν διὰ τὴν ἐπανάκτισίν της. Ἡ ἄσκησις αὐτὴ βοηθεῖται καὶ διὰ τῆς μελέτης τῶν θείων κριμάτων καὶ διὰ τῶν ἀγαθῶν λογισμῶν καὶ διὰ τῆς προσευχῆς, μὲ ἐπίγνωσιν καὶ προσοχήν. Ὄταν ὁ νοῦς ἐνεργεῖ εἰς τὴν κεφαλὴν, οἱ σοφιζόμενοι θὰ ζοῦν μὲ τὸν ἐγκέφαλον μόνον. Ὁ νοῦς δὲν δύναται νὰ στερεωθῇ εἰς τὴν σκέψιν περὶ Θεοῦ, ἐφ' ὅσον εὐρίσκεται ἐντὸς τῆς κεφαλῆς. Ἐνεργῶν ὅμως ἐν τῇ καρδίᾳ διὰ τῆς μελέτης τῶν θείων Γραφῶν καὶ τῆς προσευχῆς, καταλαμβάνεται ἀπὸ τὸ αἶσθημα ποὺ γεννᾷ αὐτὴ ἡ μελέτη καὶ ἡ προσευχή. Τὸ αἶσθημα δὲ τοῦτο αὐξάνει καὶ γίνεται ἔτι θερμότερον, καὶ τότε ἀναβλύζει ἀφ' ἑαυτῆς ἡ προσευχὴ ἀπὸ τὰ βάθη τῆς καρ-

δίας. Τότε μὴ διακόπτετε αὐτήν. Διακόψατε μόνον τὴν ἀνάγνωσιν καὶ ἀφήσατε τὴν ψυχὴν σας νὰ ὁμιλῇ μὲ τὸν Θεόν.

194. Καταλήγω εἰς τὸ συμπέρασμα ὅτι ἐσεῖς ἐνεργεῖτε τὴν προσευχὴν διὰ τοῦ νοός σας ἐξωτερικῶς καὶ ὄχι, ὡς πρέπει, εἰς τὴν καρδίαν. Ἐὰν κατέλθητε εἰς τὴν καρδίαν σας, θὰ πληροφορηθῆτε, ὡς πρέπει, περὶ τούτου.

Ἔχετε ἐκφράσει τὴν ἐπιθυμίαν νὰ φθάσετε εἰς τὸ αἶσθημα τῆς προσωπικῆς ἀναξιοτήτος. Τοῦτο θὰ τὸ βλέπετε καλῶς καὶ ἀκριβέστερον θὰ τὸ αἰσθάνεσθε, ὅταν κατέλθητε εἰς τὴν καρδίαν, καὶ ὅσον θὰ προχωρῆτε οὕτως, τόσον διαυγέστερον θὰ τὸ αἰσθάνεσθε.

195. Τὸ κυριώτερον: νὰ εὐρίσκεσθε μὲ τὸν νοῦν εἰς τὴν καρδίαν, κατενώπιον τοῦ Θεοῦ, ἀπαρεγκλίτως ἡμέραν καὶ νύχτα ἕως θανάτου.

196. Κάποιος εἶπε κάποτε: Ἀγωνίζου ὥστε αἱ σκέψεις σου νὰ μὴ ἐξέρχωνται πέραν πῶν τειχῶν τοῦ Μοναστηρίου καὶ θὰ ἀποκτήσης συντόμως τὴν γλυκεῖαν ἀνάπαυσιν τῆς μοναστικῆς μονώσεως. Αὕτῃ ἀκριβῶς εἶναι ἡ «ἀγαθὴ μερὶς» τῆς Μαρίας, τῆς ἀδελφῆς τοῦ Λαζάρου, τῆς παρακαθημένης παρὰ τοὺς πόδας τοῦ Ἰησοῦ καὶ ἀκροωμένης τὸν λόγον Του. Ὅποια πνευματικὴ ἀγαλλίασις ἐκ τοιαύτης ἀφοσιώσεως!

197. Ποῦ εὐρίσκεται ἡ καρδία; Ἐκεῖ ὅπου γεννᾶται ἡ λύπη, ἡ χαρά, ὁ θυμὸς καὶ κάθε αἶσθημα. Ἐκεῖ νὰ ἵστασθε μετὰ προσοχῆς. Ἡ καρδία εἶναι ὄργανον σαρκικόν, ἀλλὰ τὴν αἰσθάνεται ἡ ψυχὴ. Σταθῆτε, λοιπόν, ἐντὸς τῆς καρδίας, μὲ πίστιν ὅτι ὁ Θεὸς εἶναι παρών, ἀλλὰ τὸ πῶς συμβαίνει τοῦτο μὴ τὸ ἐξετάζετε. Προσεύχεσθε ἐκζητοῦντες νὰ οἶς δώσῃ ἡ Χάρις τὴν αἴσθησιν τοῦ Θεοῦ εἰς τὴν καρδίαν σας.

198. Δὲν θὰ εἶναι ξένον πρὸς τὸ νόημα τῶν ἁγίων Πατερικῶν διδασκαλιῶν, ἂν εἴπωμεν: κάμνε ὅπως θέλεις, ἀρκεῖ νὰ κατορθώσῃς νὰ ἀποκτήσῃς αὐτὸ τὸ τελευταῖον, τὴν νοερὰν δηλαδὴ στάσιν ἐνώπιον τοῦ Κυρίου, ἡ ὁποία ἀποτελεῖ καὶ τὴν οὐσίαν ὅλου τοῦ θέματος. Ὑπάρχουν καὶ τοιαῦτα σωματικά

κινήσεις, αἱ ὁποῖαι ὥσάν νὰ συμφύωνται μὲ τὴν νοερὰν προσευχήν. Εἶναι ὅμως ἀπαραίτητον ἡ προσοχὴ νὰ εὐρίσκεται εἰς τὴν καρδίαν, ἄγρυπνος φρουρός, καὶ νὰ μὴ προσέχῃ εἰς τὰ τοιαῦτα, οὔτε νὰ παρασύρεται ἐκ τῶν ἐξωτερικῶν ἐντυπώσεων, ἀλλὰ νὰ ἴσταται ἀκλινῶς εἰς τὴν ἐνατένισιν πρὸς τὸν Θεόν.

199. Ἡ εἴσοδος τοῦ νοὸς εἰς τὴν καρδίαν, διὰ τῆς εἰσπνοῆς, ὑποδεικνύεται εἰς τὴν περίπτωσιν ἐκείνην, κατὰ τὴν ὁποίαν δὲν ἠξεύρεις ποῦ νὰ συγκεντρώσῃς τὴν προσοχήν σου, ἢ ποῦ εὐρίσκεται τὸ κέντρον τῆς καρδίας. "Αν ὅμως τὸ γνωρίζῃς, καὶ χωρὶς τὴν εἴσοδον διὰ τῆς εἰσπνοῆς, κάμνε, ὅπως ἠξεύρεις, ἀρκεῖ νὰ ἐδραιωθῇς ἐν τῇ καρδίᾳ.

200. Κατὰ τὴν προσευχήν, εἶναι ἀνάγκη ἡ ψυχὴ μας νὰ ἐνώνεται μὲ τὸν νοῦν καὶ μαζὶ νὰ προσφέρουν τὴν προσευχήν, κατὰ τὴν ὁποίαν ὁ νοῦς ἐνεργεῖ διὰ τοῦ λόγου ἢ μὲ μόνην τὴν σκέψιν ἢ καὶ μὲ τὴν φωνήν. Τὸ δὲ πνεῦμα ἐνεργεῖ μὲ αἶσθημα ἀγαλλιάσεως ἢ μὲ δάκρυα. Ἡ δὲ ἔνωσις (τῆς ψυχῆς μὲ τὸν νοῦν) προσφέρεται ἐν καιρῷ, ὡς δῶρον, ὑπὸ τῆς Θ. Χάριτος, διὰ δὲ τὸν ἀρχάριον θὰ εἶναι ἀρκετόν, ἐὰν τὸ πνεῦμα διατίθεται καὶ συμπράττῃ μὲ τὸν νοῦν. Τὸ πνεῦμα συνήθως ὀνομάζεται καρδιά, ἀλλὰ τίθεται καὶ ἀντὶ τῆς λέξεως νοῦς. Προσεύχου κυρίως μετὰ προσοχῆς καὶ μὲ τὴν βοήθειαν τῶν ὡς ἄνω. Ὁ καθορισμὸς τῆς θέσεως τῆς καρδίας θὰ φανερωθῇ ἀργότερον μόνος του.

201. Ἡ προσευχὴ ὀνομάζεται νοερά, ὅταν προφέρεται διὰ τοῦ νοὸς μὲ βαθεῖαν προσοχήν καὶ συναίσθησιν τῆς καρδίας. Ὀνομάζεται δὲ καρδιακὴ, ὅταν προφέρεται ἐν τῇ ἐνότητι τοῦ νοὸς καὶ τῆς καρδίας. Δηλαδή, ὅταν ὁ νοῦς ἐνεργῇ ἐκ τοῦ βάθους τῆς καρδίας τὴν προσευχήν. Ὀνομάζεται καὶ ψυχικὴ, ὅταν προφέρεται ἐξ ὅλης τῆς ψυχῆς μὲ συμμετοχήν τῆς διαθέσεως τοῦ σώματός μας, δηλαδή, ὅταν προφέρεται ἀπὸ ὅλην τὴν ὑπαρξιν, τὴν μεταβληθεῖσαν κατὰ κάποιον τρόπον εἰς ἓν σιόμα (κατὰ τὴν προσευχήν). Οἱ Ἅγιοι Πατέρες εἰς τὰς συγγραφάς των συχνὰ περικλείουν ὑπὸ τὴν ὀνομα-

σίαν «νοερὰ» καὶ τὴν καρδιακὴν καὶ τὴν ψυχικὴν ὁμοῦ, ἀλλ' ἐνίστε πὰς ὀνομασίας αὐτὰς τὰς διαχωρίζουν. Οὕτω ὁ ὅσιος Γρηγόριος Σιναΐτης εἶχεν εἰπεῖ: «ἀδιακόπως νὰ ἐπικαλεῖσαι τὸν Κύριον, εἴτε νοερῶς, εἴτε ψυχικῶς». Σήμερον ὅμως, ὅτε ἡ διδασκαλία, διὰ ζώσης φωνῆς ἐπὶ τοῦ προκειμένου, ἔχει ἐλαττωθῇ αἰσθητῶς, εἶναι πολὺ ὠφέλιμον νὰ γνωρίζῃ τις τὴν διαφορὰν αὐτὴν τοῦ ὀρισμοῦ. Εἰς μερικοὺς προσευχομένους σήμερον ἐνεργεῖ ἡ νοερὰ προσευχή, εἰς ἄλλους ἡ καρδιακή, καὶ εἰς ἄλλους πάλιν ἡ ψυχική, ἀναλόγως τῆς διανομῆς τῶν ἀγαθῶν, τῆς ὑπὸ τοῦ Διανομέως ἐνεργηθείσης, τόσον τῆς φυσικῆς, ὅσον καὶ τῆς χαρισματικῆς. Ἐνίστε ὅμως συμβαίνει εἰς τὸν ἴδιον ἀσκητὴν νὰ ἐνεργῇ ἐναλλάξ, εἴτε ἡ μία, εἴτε ἡ ἄλλη. Τοιαύτη προσευχή συνήθως καὶ κατὰ μέγα μέρος αὐτῆς συνοδεύεται ὑπὸ δακρύων.

202. Δὲν διακρίνετε ἐσεῖς καθαρώτατα εἰσέτι τὸν δρόμον τῆς σωτηρίας. Ἀναγνώσατε ἐν τῇ Φιλοκαλίᾳ τὰς πρώτας παραγράφους τοῦ Φιλοθέου τοῦ Σιναΐτου καὶ ἴδετε. Μία εἶναι ἡ ἐνέργεια καὶ τὰ πάντα ἐν αὐτῇ, καθότι αὕτη περιέχει τὰ πάντα εἰς ἑαυτήν, συνάγει τὰ πάντα καὶ συγκρατεῖ εἰς τὴν τάξιν. Οὕτω θὰ ἀποκτήσετε τὴν πρέπουσαν τάξιν καὶ θὰ διακρίνειτε τὸν δρόμον τῆς σωτηρίας καθαρώτατα. Ἡ ἐνέργεια αὕτη εἶναι ἡ ἐν τῇ καρδίᾳ διὰ τῆς προσοχῆς στάσις ἐνώπιον τοῦ Κυρίου, ἐν εὐλαβείᾳ. Ἰδοὺ ἡ ἀρχὴ τῆς πνευματικῆς χριστιανικῆς φιλοσοφίας. Ὅταν δὲ θὰ μεταφέρετε τὴν προσευχὴν ἐκ τῆς κεφαλῆς εἰς τὴν καρδίαν, τότε θὰ διακρίνετε καθαρῶς πάντας τοὺς διαλογισμοὺς σας ὀξυδερκῶς.

203. Ἐρωτήσατε, ἂν πρέπει νὰ συνεχίσῃτε τὴν προσευχὴν αὐτὴν ἢ νὰ ἐνεργήσῃτε αὐτὴν διὰ τοῦ νοὸς εἰς τὴν καρδίαν. Βεβαίως, αὕτη ἐνεργεῖται μόνον εἰς τὴν καρδίαν. Σταθῆτε ἐνώπιον τοῦ Κυρίου, ἄνευ φανταστικοῦ τινος σχήματος ἢ μορφῆς, ἐπὶ παρουσίᾳ τοῦ Κυρίου, καὶ νὰ αἰσθάνεσθε διαθέσεις ἀγαπητικὰς πρὸς Αὐτόν. Τί ἄλλο καλύτερον! Νὰ εὕρσκεσθε ἐντὸς τῆς καρδίας, ἀλλὰ νὰ λησμονῆτε καὶ τὴν καρδίαν, καὶ νὰ θεωρῆτε μόνον τὴν τοῦ Θεοῦ παρουσίαν μὲ τοὺς τῆς ψυχῆς ὀφθαλμοὺς. Δυνάμεθα νὰ τὸ διατυπώσωμεν καὶ μὲ

ὀλίγα λόγια: «Ἡ προσευχή νὰ εἶναι ἡ διὰ τοῦ νοῦς στάσις ἐν τῇ καρδίᾳ ἔμπροσθεν τοῦ Κυρίου». Ὁ καρπὸς τῆς προσευχῆς καὶ ἄρχας εἶναι ἡ θερμὴ καὶ ἡ γλυκύτης, εἰς τὸν μετὰ συντριβῆς καὶ φόβου Θεοῦ προσευχόμενον.

204. Μόνον ἡ ἐξωτερικὴ προσευχὴ δὲν ἀρκεῖ. Ὁ Θεὸς προσέχει τὸν νοῦν, καὶ ὡς ἐκ τούτου οἱ Μοναχοὶ ἐκεῖνοι, οἱ ὁποῖοι δὲν συνενώνουν τὴν ἐξωτερικὴν προσευχὴν μετὰ τῆς ἐσωτερικῆς, δὲν ἔγιναν τέλειοι ἀκόμη Μοναχοί. Ὁ ὁρισμὸς οὗτος εἶναι σωστότατος. Μοναχὸς σημαίνει «ἀπομονωθεὶς». Ὅποιος, λοιπόν, δὲν ἔχει ἀπομονωθεῖ ἐντὸς τοῦ ἑαυτοῦ του, ὥστε νὰ μένῃ ἐκεῖ μετὰ τοῦ Θεοῦ, δὲν ἔγινε τέλειος ἀκόμη Μοναχός, ἔστω καὶ ἂν διαμένει μέσα εἰς τὴν πλέον ἀπομεμακρυσμένην ἔρημον.

Ὁ νοῦς τοῦ ἀσκητοῦ, ὅστις δὲν ἔχει ἀπομονωθῇ καὶ δὲν ἔχει ἐγκλεισθῇ ἐντὸς ἑαυτοῦ, εὐρίσκεται ἀκόμη ἐν μέσῳ συγχύσεως κοσμικῆς καὶ ἀναταραχῆς, αἱ ὁποῖαι παράγονται ἀπὸ ἀναριθμήτους διαλογισμούς, οἱ ὁποῖοι κινοῦνται ἐλευθέρως ἐν ἑαυτῷ, ὁ ἴδιος δὲ ὁ Μοναχὸς αὐτός, χωρὶς καμμίαν ἀνάγκην καὶ χωρὶς κανὲν ὄφελος, περιφέρεται εἰς τὸν κόσμον. Ἡ ἐν λόγῳ ἀπομόνωσις δύναται νὰ ἐπιτευχθῇ μόνον διὰ τῆς προσεκτικῆς προσευχῆς, ἰδίως δὲ διὰ τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ.

Ἡ δὲ ἀπόκτησις τῆς ἀπαθείας, τῆς ἀγιότητος ἢ, μὲ ἄλλους λόγους, τῆς χριστιανικῆς τελειότητος, εἶναι ἀδύνατος ἄνευ τῆς ἀποκτήσεως τῆς νοερᾶς προσευχῆς. Εἰς τοῦτο συμφωνοῦν ὅλοι οἱ Πατέρες. Ἡ ὁδὸς τῆς ἀληθοῦς προσευχῆς γίνεταί ἐν τῇ στενότητι τοῦ καρδιακοῦ πνευματικοῦ χώρου. Ἐφ' ὅσον ὁ ἀσκητὴς εὐρίσκεται μετὰ ἐνεργοῦ δράσεως εἰς τὸν ἐσωτερικὸν χώρον τῆς καρδίας μετὰ τοῦ Ἰησοῦ, διὰ τῆς προσευχῆς, τότε καὶ ἡ ἐσωτερικὴ ἀγαλλίασις, ἡ ἀναδιδομένη ἐκ τῆς ἐσωτερικῆς διαμονῆς, θὰ διευρύνῃ τὴν στενότητα τοῦ ὡς ἄνω χώρου.

205. Ἡ οὐσία τῆς ὑποθέσεως εἶναι ἡ ἀπόκτησις τῆς συνηθείας νὰ ἴσπῃται κανεὶς διὰ τοῦ νοῦς ἐν τῇ καρδίᾳ, δηλαδὴ ἐντὸς τῆς αἰσθανομένης καρδίας, ὅπως εἶπεν εἰς ἐκ τῶν Γερόντων: δηλαδὴ νὰ «συνταιριάσῃς» τὸν νοῦν μετὰ τῆς καρ-

δίας. Πῶς κατορθοῦται τοῦτο; «Ζητεῖτε καὶ εὕρησετε». Ἀνε-
τώτερος τρόπος πρὸς ἀπόκτησιν αὐτῆς εἶναι ὁ διὰ τῆς προσ-
ευχῆς κόπος, ὁ ὁποῖος ὠθεῖ πρὸς ἐγκλεισμόν καὶ πρὸς ἀπόκτη-
σιν αὐτῆς τῆς ἁγίας καρδιακῆς παραμονῆς.





ΣΤ'.

Ο ΑΓΩΝ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΠΑΘΩΝ

206. Ἐκτὸς ὅλων τῶν ὡς ἄνω, ὀφείλομεν νὰ γνωρίζωμεν ὅτι ἡ συνεχὲς ἐπίκλησις τοῦ ὀνόματος τοῦ Θεοῦ ἀποτελεῖ ἰατρείαν, ἡ ὁποία ἐξουδετερώνει ὄχι μόνον τὰ πάθη, ἀλλὰ καὶ τὴν κάθε ἐνέργειαν αὐτῶν. Ὅπως ὁ ἰατρὸς μὲ τὸ κατάπλασμα θεραπεύει τὴν πληγὴν τοῦ πάσχοντος, χωρὶς ὁ πάσχων νὰ γνωρίζῃ τὸ πῶς γίνεται αὕτη ἡ θεραπεία, οὕτω καὶ ἡ ἐπίκλησις τοῦ Θεοῦ ἐξουδετερώνει τὰ πάθη, χωρὶς νὰ τὸ γνωρίζωμεν ἡμεῖς βαθύτερον.

207. Χρειάζεται πολὺς κόπος καὶ μέγα ἄθλημα εἰς τὰς προσευχάς μας, διὰ νὰ ἀποκτήσωμεν τὴν ἀδιατάρακτον εἰρήνην τῶν λογισμῶν μας, ὡσὰν ἄλλον οὐρανὸν τῆς καρδίας, ὅπου κατοικεῖ ὁ Χριστός, κατὰ τὸν Ἀπόστολον: «ἢ οὐκ ἐπιγινώσκετε ἑαυτοὺς ὅτι Ἰησοῦς Χριστὸς ἐν ὑμῖν ἐστίν; εἰ μὴ τι ἀδόκιμοι ἐστε» (Β' Κορινθ. ΙΓ', 5).

208. «Καὶ ἔλαβε Κύριος ὁ Θεὸς τὸν ἄνθρωπον, δὲν ἐπλασε, καὶ ἔθετο αὐτὸν ἐν τῷ Παραδείσῳ τῆς τρυφῆς, ἐργάζεσθαι αὐτὸν καὶ φυλάσσειν» (Γεν. Β', 15). Ἐρμηνεύοντες τὴν ἐντολὴν αὐτὴν οἱ Ἅγιοι Πατέρες, ὄχι ὡς πρὸς τὴν ἀπλὴν μόνον ἐννοίαν της, ἀλλὰ καὶ ὡς πρὸς τὴν πνευματικὴν, ἀνωτέραν αὐτῆς σημασίαν, θεωροῦν τὴν ψυχὴν τῶν πρωτοπλάστων ὡς τόπον διαμονῆς ἐν αὐτῇ τῆς ὑπεραφθόνου Χάριτος τοῦ Θεοῦ καὶ τόπον καρποφορίας πολυποικίλων πνευματικῶν ἀρετῶν.

Τὸ «ἐργάζεσθαι αὐτὸν» ὀνομάζουσι «νοερὰν ἄθλησιν», καὶ τὸ «φυλάσσειν» «τήρησιν» τῆς νοερᾶς αὐτῆς ἀθλήσεως ἢ νοερὰν ἐγγρήγορσιν πρὸς διατήρησιν τῆς ἀποκτηθείσης ψυχικῆς καθαρότητος.

209. Ὁ διάβολος μὲ τοὺς δαίμονας, ἀφοῦ μετὰ τὴν παρακοὴν κατήντησε τὸν ἄνθρωπον ἐξόριστον ἀπὸ τὸν Παράδεισον, καὶ ὑπερηθέντα τῆς κοινωνίας τοῦ Θεοῦ, ἀπέκτησε κατ' αὐτοῦ τὴν ἐξουσίαν καὶ νοητικὴν δύναμιν νὰ «τηρῇ αὐτοῦ τὴν πτέρναν» ἦτοι πολεμεῖν αὐτὸν νύκτα καὶ ἡμέραν μὲ δολερὸν τρόπον νὰ τὸν ὑποσκελίσῃ, ὥστε νὰ ἐκπέσῃ ἀπὸ τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ. Πολεμεῖ δὲ ἄλλον ὀλιγώτερον, ἄλλον περισσότερον καὶ ἄλλον πολλαπλῶς. Δὲν ὑπάρχει δὲ ἄλλος τρόπος ἀντιμετωπίσεώς του, εἰ μὴ μόνον ὁ διὰ τῆς ἀδιαλείπτου μνήμης τοῦ Θεοῦ. Δηλαδή, τοῦτο γίνεται ὅταν ἡ μνήμη τοῦ Θεοῦ ἀποτυπωθῇ εἰς τὴν καρδίαν τοῦ ἀνθρώπου διὰ τῆς δυνάμεως τοῦ Σταυροῦ καὶ σταθεροποιήσῃ τὸν νοῦν ἀκλονήτως. Εἰς τοῦτο ἀκριβῶς ἀποσκοποῦν ὅλοι οἱ κόποι τῆς νοερᾶς ἀσκήσεως καὶ χάριν αὐτῶν τῶν κόπων, ὁ Θεὸς κινεῖται εἰς ἔλεον καὶ χαρίζει πάλιν ἡμῖν τὴν πρώτην ἀξίαν. Τοιαύτην ἀξίαν καὶ σκοπὸν ἔχουν οἱ κόποι, οἱ πόνοι, ἡ καρδιακὴ κραυγὴ πρὸς τὸν Κύριον, αἱ ὠδίνες τῆς ἀσκήσεως, ἵνα καμφθῇ ἡ ἀγαθότης Του καὶ μορφωθῇ ἐν ἡμῖν ὁ Χριστός. Τοῦτο τὸ λέγει ὁ Ἀπόστολος Παῦλος: «τεκνία μου, οὓς πάλιν ὠδίνω, ἅχρις οὗ μορφωθῇ Χριστὸς ἐν ὑμῖν»!

210. «Ἐὰν θέλῃς νὰ νικήσῃς τὰ πάθη σου, τότε μὲ τὴν προσευκὴν σου, μὲ τὴν συμπαράστασιν τοῦ Θεοῦ ἐνπὸς τοῦ ἑαυτοῦ σου καὶ εἰς τὰ βάθη τῆς καρδίας σου νὰ ἐρευνήσῃς καὶ θὰ εὔρῃς τοὺς τρεῖς ἰσχυροὺς γίγαντας: τὴν λήθην, τὴν ἀναισθησίαν καὶ τὴν ἄγνοϊαν. Αὐτοὶ οἱ τρεῖς «γίγαντες» εἶναι ὅλον τὸ στήριγμα τῶν νοητῶν ἀλλοφύλων, διὰ τῶν ὁποίων αἱ λοιπαὶ κακίαι καὶ τὰ πάθη ὑπάρχουν, ἐνεργοῦν, αὐξάνουν καὶ δυναμώνουν ἐντὸς τῶν καρδιῶν ἡμῶν. Ἄλλ' ἐσύ, διὰ τῆς πολλῆς προσοχῆς, διὰ τῆς ἐπιμονῆς, καὶ μετὰ τῆς συμπαράστασεως τοῦ Θεοῦ, ὡς ἀνωτέρω εἵπομεν, θὰ ἀνακαλύψῃς αὐτοὺς καὶ πολλοὺς ἄλλους ἀγνώστους κακοὺς λογισμοὺς, εὖ-

κόλως πλέον, καὶ διὰ τῆς προσοχῆς καὶ προσευχῆς θὰ κατορθώσης ἐξ ὅλων αὐτῶν νὰ ἀπαλλαγῇς».

211. «Ὅπως οἱ ἐχθροί, βλέποντες τὰ βασιλικά ὄπλα ἐμπροσθεν κείμενα, δὲν ἐπιτίθενετι εὐκόλως, οὕτως ἀκριβῶς καὶ ἐκεῖνοι οἱ ὅποιοι ἐνώνουν τὴν προσευχὴν μετὰ τῆς καρδίας, δὲν καταληστεύονται ἀπὸ τοὺς νοητοὺς, τῆς καρδίας ἐχθρούς» (Ἰωάννης τῆς Κλίμακος).

212. Ὁ Μακάριος ὁ Μέγας ὁ Αἰγύπτιος, λέγει: «Τὸ κυριώτερον ἔργον τοῦ ἀσκητοῦ ἀποτελεῖ ἡ εἴσοδος τοῦ εἰς τὴν ἑαυτοῦ Καρδίαν, καὶ τὸ νὰ συνάψῃ ἐκεῖ μάχην μετὰ τοῦ σατανᾶ, νὰ μισήσῃ αὐτὸν καὶ ἀντιμαχόμενος κατ' αὐτοῦ νὰ ἀγωνισθῇ σθεναρῶς».

213. Ὁ Διάδοχος Φωτικῆς λέγει: «Ὁ διαπαντὸς διαμένων ἐν τῇ ἑαυτοῦ καρδίᾳ καὶ μακρὰν ὅλων τῶν ὠραίων τοῦ κόσμου τούτου πραγμάτων καὶ ἐν πνεύματι περιπατῶν, δὲν δύναται ἢ μᾶλλον δὲν προσβάλλεται ἀπὸ τὰς σαρκικὰς ἐπιθυμίας. Ἐφ' ὅσον οὗτος διανύει τὴν πορείαν αὐτοῦ περιφρουρούμενος ὑπὸ τῶν ἀρετῶν, αὐταὶ ὡς φρουροὶ εὐρίσκονται ἐπὶ τῶν πυλῶν τῆς πόλεως τῆς καθαρότητος αὐτοῦ. Τότε ὅλαι αἱ μηχανορραφαὶ τῶν δαιμόνων κατὰ τοῦ τοιοῦτου ἀνθρώπου μένουν ἄπρακτοι.

214. «Εἴσελθε εἰς τὸ ταμεῖον τῆς ψυχῆς σου, καὶ μετὰ τὴν εἴσοδον αὐτὴν εἰσῆλθες εἰς τὸ ταμεῖον τὸ οὐράνιον. Ἐνα εἶναι τοῦτο καὶ ἐκεῖνο, καὶ μετὰ μίαν εἴσοδον εἰσῆλθες εἰς τὰ δύο. Ἡ βασιλεία τῶν οὐρανῶν εἶναι κρυμμένη ἐντός σου καὶ μετὰ τὴν εἴσοδον ταύτην εἰσέρχεσαι εἰς αὐτήν.

Καθάρισον τὴν ψυχὴν σου ἀπὸ τὰς ἀμαρτίας σου καὶ θὰ εὗρης βαθμίδας ἐκεῖ, διὰ νὰ δυνηθῇς νὰ ἀνέλθῃς εἰς αὐτὸ τὸ ταμεῖον τὸ οὐράνιον».

215. Δύο δυνάμεις, ἀντιτιθέμεναι ἀλλήλων, μετὰ ἐπηρεάζουν: Ἡ δύναμις τοῦ ἀγαθοῦ καὶ ἡ δύναμις τοῦ κακοῦ. Ἡ δύναμις ἡ ζωηφόρος καὶ ἡ δύναμις ἡ θανατηφόρος. Ὡς δυνάμεις πνευματικαὶ καὶ αἱ δύο εἶναι ἀόρατοι. Ἡ δύναμις τοῦ ἀ-

γαθοῦ, κατὰ τὴν ἐλευθέραν καὶ εἰλικρινῇ προσευχὴν μου, πάντοτε ἀποδιώκει τὴν δύναμιν τοῦ κακοῦ, ἡ δὲ δύναμις τοῦ κακοῦ λαμβάνει ἰσχὺν μόνον διὰ τοῦ κακοῦ, ποὺ διὰ τῶν παθῶν ἐγὼ ἐδέχθην καὶ εὐρίσκεται ἐντός μου.

Διὰ νὰ μὴν ὑποστῇ κανεὶς τὰς συχνὰς αἰχμαλωσίας ὑπὸ τοῦ κακοῦ πνεύματος, πρέπει ἀδιαλείπτως νὰ διατηρῇ ἐν τῇ καρδίᾳ αὐτοῦ τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ: Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με». Κατὰ τοῦ ἀοράτου διαβόλου, ὁ ἀόρατος Θεός, κατὰ τοῦ ἰσχυροῦ, ὁ πανίσχυρος.

216. Λοιπὸν, πάλιν καὶ πάλιν ἐπιμένων εἰς τὴν προσευχήν, καὶ μεθ' ὑπομονῆς προσκαρτερῶν εἰς αὐτὴν καὶ μὲ τὴν χάριν τοῦ Θεοῦ, νὰ μὴν ἐπιτρέπῃς τὰς αἰτίας τῆς ἁμαρτίας, ἀλλὰ νὰ τὰς ἀπομακρύνῃς ἀπὸ σοῦ. Ὅταν δὲ πάλιν φανοῦν εἰς τὴν καρδίαν σου, νὰ τὰς ἀποκρούσῃς, καὶ ὀλίγον κατ' ὀλίγον θὰ ἀραιώνουν καὶ τέλος θὰ νεκρωθοῦν. Ὡς ἐκ τούτου πρέπει νὰ ἐπιμένῃς εἰς τὴν ἀρνητικὴν στάσιν ἔναντι τοῦ κακοῦ, μέχρι νὰ φθάσῃς εἰς κατάστασιν, ὥστε νὰ μὴν ἐνοχλησῇ πλεόν ἀπὸ κακοῦς λογισμοὺς καὶ τότε μὲ τὴν ἀπαλλαγὴν ἀπὸ τὰς αἰτίας αὐτῶν καὶ τῶν παθῶν, θὰ προσεύχεσαι μὲ τέτοιαν τερπνότητα ποὺ δὲν θὰ θέλῃς νὰ ἐξέλθῃς ἀπὸ τὴν καρδίαν σου.

217. Μετὰ τὴν διὰ τῆς Θείας Χάριτος διέγερσιν, τὸ πρῶτον ποὺ ἐπιβάλλεται εἰς τὴν ἐλευθέραν θέλησιν τοῦ ἀνθρώπου εἶναι ἡ κίνησις πρὸς ἑαυτόν, ἥτις καὶ ἐνεργεῖται διὰ τριῶν πράξεων:

α'. Κλίσις πρὸς τὸ ἀγαθὸν καὶ ἐκλογὴ τοῦ ἀγαθοῦ.

β'. Παραμέρισις ἐμποδίων, κοπή δεσμῶν τῆς ἁμαρτίας, τῆς φιλαυτίας, τῆς ἀνθρωπαρεσκείας, τῆς ροπῆς πρὸς τὰ γήϊνα.

γ'. Ἐὰν ἔλθῃ φανταστικὴ οἴησις (ἐπαρσις), ἀπέλασον αὐτὴν διὰ τῆς ταπεινώσεως, ἐὰν θυμὸς καὶ ὅ,τι ἄλλο ἁμαρτωλὸν πρᾶγμα, ἀπέλασον ὁμοίως. Τότε τὰ πάθη καὶ οἱ διαλογισμοὶ θὰ ἡρεμήσουν ἐν τῇ ψυχῇ.

Ἐλευθερωθεῖσα, λοιπὸν, ἡ ψυχὴ ἀπὸ τὰ δεσμὰ καὶ πλήρης ἐτοιμότητος ἀρχίζει πνευματικωτέραν ζωὴν κινουμένη πρὸς

τὸν Θεόν, με εὐχαριστίαν καὶ ἐτοιμότητα, διὰ νὰ προσφερθῇ ὡς θυσία Αὐτῷ.

218. «Οὐδέποτε νὰ δώσητε τόπον τῷ διαβόλῳ» (ᾠδ. 4, 27). Ὁ διάβολος δὲν ἔχει τόπον εἰς τὴν ψυχὴν, ὅταν ἡ ψυχὴ δὲν τρέφῃ ὅποιοδήποτε πάθος. Ἡ τοιαύτη ψυχὴ εἶναι φωτεινὴ καὶ ὁ διάβολος δὲν δύναται νὰ τὴν ἀτενίσῃ. Ὅταν ὅμως ἡ ψυχὴ ἐπιτρέψῃ τὴν εἴσοδον τοῦ πάθους καὶ δώσῃ τὴν συγκατάθεσίν της, τότε ἡ ψυχὴ αὐτὴ σκοτίζεται καὶ ὁ διάβολος πλησιάζει αὐτὴν με ὀρμὴν καὶ καταλαμβάνων αὐτὴν τὴν διευθύνει ὡς βούλεται.

219. Τὸ νὰ διατηρῇς ἐν Καιρῷ παροξυσμοῦ ἀτάραχον καρδίαν ἀποτελεῖ μεγάλην ἀρετὴν. Εἰς τὴν βάσιν αὐτοῦ τοῦ κατορθώματος κεῖται ἡ ἀπουσία τῆς ἐρεθιστικότητος τῆς καρδίας. Αἱ δοκιμασίαι ὑπὸ τοῦ Θεοῦ ἐπιτρέπονται, πρὸς δοκιμὴν μας καὶ ἀπόδειξιν τῆς σταθερότητος πρὸς τὸ ἀγαθόν.

Ἐν ᾧρᾳ, λοιπόν, παροξυσμοῦ μετὰ συνανθρώπου μας, ἡ συνειδησις ἡμῶν μᾶς ὑποχρεώνει νὰ φερώμεθα με καλοκαγαθίαν πρὸς αὐτόν, πιστεύοντες ὅτι ὁ ἴδιος ὁ Θεὸς μᾶς βλέπει κατὰ τὴν στιγμὴν αὐτήν. Τυχάνει ἀπολύτως σωστὴ ἡ ἁποψις ὑμῶν ὅτι ὅσοθεν τῶν ἀδικούντων ἡμᾶς εὐρίσκεται ὁ ἐχθρὸς (διάβολος) ὅστις χρησιμοποιοῦν τοὺς συνανθρώπους μας, ὡς ὄργανα, ἐξάπτει αὐτοὺς καὶ ὑποβάλλει τὰ ἄδικα λόγια καὶ τὰς ἀδίκους πράξεις αὐτῶν ἐναντίον μας.

220. Ὁρθῶς! Τὸ νόημα τῆς ἐν λόγῳ παραβολῆς εἶναι αὐταπόδεικτον. Ἡ καλλονὴ αὕτη εἰκονίζει τὴν ἐκπεσοῦσαν ψυχὴν ἥτις ἐν μετανοίᾳ ἐπανῆλθε πρὸς τὸν Θεόν, καὶ ἡρμόσθη πρὸς Αὐτόν, διὰ νὰ ἀνήκῃ μόνον εἰς τὸν Θεόν καὶ νὰ ὑπηρετῇ μόνον Αὐτόν. Τὰ πάθη τῆς ἥσαν οἱ προηγούμενοι συνδαιτυμόνες αὐτῆς. Τὸ σύρισμα αὐτῶν ἀποτελεῖ τὰς κινήσεις τῶν ποθητῶν διαλογισμῶν, αἰσθημάτων καὶ ἐπαθυμῶν. Ἡ φυγὴ πρὸς τὰ ἐνδότερα διαμερίσματα εἶναι ἡ καταφυγὴ εἰς τὸ ἐσωτερικὸν τῆς καρδίας διὰ νὰ σταθῇ ἐκεῖ ἐνώπιον τοῦ Κυρίου. Ὅταν πραγματοποιηθῇ τοῦτο, τότε ὅτιδήποτε καὶ ἂν ἐνοχλῇ ἢ ταραπτῇ τὴν ψυχὴν, ὑποχωρεῖ ἀμέσως καὶ ἡσυχάζει αὕτη.

221. Γενικῶς δὲ νὰ ἔχετε ὡς κανόνα ὅ,τι οἰκοδομεῖ τὴν ψυχὴν σας, αὐτὸ καὶ νὰ τὸ δέχεσθε, ἀντιθέτως δὲ ὅ,τι κρημνίζει αὐτὴν τὴν ἐσωτερικὴν σας οἰκοδομήν, αὐτὸ νὰ μὴν τὸ δέχεσθε ποτέ, ὡς τὸ θανατηφόρον δηλητήριον.

222. Διὰ νὰ μὴ περιπλανῶνται αἱ σκέψεις σας, πρέπει νὰ εὐρίσκεσθε εἰς συχνὴν παρουσίαν, ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, ἐν τῇ καρδίᾳ σας

223. Ὅταν σᾶς ἐπιτίθενται οἱ κακοὶ διαλογισμοί, ὀφείλετε νὰ ἀποστρέψητε τὸ βλέμμα τοῦ νοός σας ἀπὸ αὐτοὺς καὶ νὰ τρέξετε πρὸς τὸν Κύριον, διὰ νὰ ἐκδιώξῃ αὐτούς. Ὅταν δὲ οἱ διαλογισμοὶ ἐπηρεάζουν τὴν καρδίαν καὶ ὑποβάλλουν εἰς αὐτὴν τὴν θανατηφόρον ἡδονήν, τότε πρέπει νὰ μέμψεσθε (κατηγορήτε) τὸν ἑαυτὸν σας ὡς φιλαμαρτήμονα, καὶ παρακαλέσατε τὸν Κύριον νὰ σᾶς συγχωρήσῃ δι' αὐτό.

224. Ὁ ἄνθρωπος, ὁ ὁποῖος μὲ τὴν συνείδησίν του καὶ μὲ τὴν καρδίαν του λαμβάνει θέσιν μὲ τὸ μέρος τῶν παθῶν, εἶναι ὅλος ἐμπαθὴς καὶ μισητὸς ἀπὸ τὸν Θεόν. Ὁ δὲ ἄνθρωπος, ὁ ὁποῖος λαμβάνει θέσιν μὲ τὸ μέρος τῆς καθαρότητος, ἔστω καὶ ἂν ἐντὸς τῆς ψυχῆς του ὑπάρχουν πάθη καὶ τὸν ἀντιμάχωνται, εἶναι ἀποδεκτὸς ἀπὸ τὸν Θεόν, διότι ἐπιθυμεῖ ὀχι κατὰ τὸ θέλημα τῶν παθῶν του, ἀλλὰ κατὰ τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ.

225. Ἐφ' ὅσον δὲν ἔχουν ἀκόμη νεκρωθῇ ἐντελῶς τὰ πάθη μας, αἱ κακαὶ σκέψεις, αἱ κακαὶ ἐπιθυμίαι, αἱ κινήσεις καὶ προθέσεις τῶν παθῶν τούτων δὲν θὰ παύσουν νὰ ταραττοῦν ὑμᾶς.

Ἐλαττώνονται αὗται μόνον κατὰ τὸ μέτρον τῆς ἐλαπτώσεως τῶν παθῶν μας. Ρίζα καὶ δύναμις ὅλων αὐτῶν εἶναι τὸ «ἐμπαθὲς» τοῦ ἑαυτοῦ μας. Ἐδῶ πρέπει νὰ στραφῇ ὅλη ἡ προσοχή μας. Ὑπάρχει παιδευτικὸν καὶ ἀπαλλακτικὸν μέσον: ἡ ἀδιάλειπτος μνήμη τοῦ Θεοῦ, καὶ ἡ πρὸς Αὐτὸν ἀδιάλειπτος προσευχή. Οἱ Ἅγιοι τοῦ Θεοῦ ἐγνώριζον νὰ ἀποδιώκουν διὰ τοῦ τρόπου αὐτοῦ πᾶν ἀποτρόπαιον καὶ νὰ συγκρατοῦν ἑαυτοὺς ἀπὸ τὰ πάθη καὶ καθαρούς. Ἡ προφορικὴ ἐπί-

κλησις τοῦ ὀνόματος τοῦ Ἰησοῦ ἀποτελεῖ μόνον τὴν ἐξωτερικὴν πλευρὰν τοῦ ὅπλου, ἡ δὲ καρδιακὴ καὶ συνειδητὴ ἀποδιώκει πᾶν τὸ ἀποτρόπαιον. Ἀναγνώσατε περὶ τούτου καὶ τὸ τοῦ Ἡσυχίου εἰς τὸ περὶ ἐγρηγόρσεως.

226. Ὅπως κατὰ τὴν ἀπουσίαν τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ συρρέουν εἰς τὴν ψυχὴν πάντα τὰ τῆς μοχθηρίας πάθη, χωρὶς νὰ ἀφήσουν κἂν θέσιν εἰς κάτι ψυχωφελές καὶ καθαρὸν, οὕτω καὶ κατὰ τὴν παρουσίαν αὐτῆς, διὰ τοῦ Ἰησοῦ ἀποδιώκεται πᾶν ἀντίθετον τῆς ψυχῆς.

227. Οἱ δαίμονες δὲν δύνανται καθόλου νὰ κυριεύσουν οἰουδήποτε ἀνθρώπου τὴν ψυχὴν καὶ τὸ σῶμα, διότι δὲν ἔχουν τὴν ἐξουσίαν ἀπὸ Θεοῦ. Ἐκτὸς ἂν ὁ ἄνθρωπος προηγουμένως ἔχη ἀποβάλει ἐκ τῆς ψυχῆς του κάθε καλόν, διὰ τῆς ἀφοβίας, ἀπιστίας καὶ διαπράξεως κάθε ἁμαρτίας, καὶ ἐγκαταλειφθῇ ἀπὸ τὸν Θεόν. Τότε εἰσορμοῦν οἱ δαίμονες εἰς τὴν ψυχὴν του, καὶ κάμνουν αὐτὴν ἔρημον καὶ ἐστερημένην παντὸς πνευματικοῦ ἀγαθοῦ.

228. Εἶναι ἴδιον τῆς νοερᾶς προσευχῆς νὰ ἀποκαλύπτῃ τὰ πάθη, τὰ κεκρυμμένα καὶ ἀφανῶς βιοῦντα ἐντὸς τῆς ἀνθρωπίνης καρδίας. Ἡ προσευχὴ αὕτη καὶ τὰ ἀποκαλύπτει καὶ τὰ ἐξαλείφει. Εἶναι ἴδιον τῆς προσευχῆς αὐτῆς νὰ φανερώνῃ τὴν αἰχμαλωσίαν, εἰς τὴν ὁποίαν ἡχμαλωτίσθη ἀπὸ τὰ πεπτωκότα πονηρὰ πνεύματα. Ἡ προσευχὴ αὕτη ἀποκαλύπτει τὴν αἰχμαλωσίαν αὐτὴν καὶ ἐλευθερώνει τὴν ψυχὴν ἀπὸ αὐτῆν. Δὲν πρέπει δὲ νὰ ἀπορῇ κανεὶς, ὅταν ἐξανίστανται τὰ πάθη εἰς τὴν πεπτωκυῖαν ἡμῶν κατάστασιν ἢ ὅταν διεγείρωνται ὑπὸ τῶν σκοτεινῶν πνευμάτων τῆς πονηρίας. Τὰ πάθη δαμάζονται διὰ τῆς προσευχῆς καὶ πρέπει, ὅταν ἐξανίστανται αὐτά, νὰ λαμβάνωμεν τὸ φοβερόν, διὰ τοὺς δαίμονας, ὅπλον τοῦ ὀνόματος τοῦ Ἰησοῦ καὶ ἡρέμως νὰ προφέρωμεν εἰς τὴν καρδίαν τὸ «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλόν» καὶ τότε αὐτὰ θὰ ἡρεμήσουν.

Ἐνίστε ἡ ἐξέγερσις τῶν παθῶν καὶ ἡ ἐπίθεσις τῶν ἐχθρικῶν διαλογισμῶν εἶναι τόσον ἰσχυρά, ὥστε μᾶς φέρουν εἰς

μέγα ψυχικὸν ἀγῶνα τοῦ ἀοράτου μαρτυρίου. Τότε ὀφείλομεν νὰ προτάξωμεν (προβάλωμεν) τὸ ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ κατὰ τῶν παθῶν καὶ τῶν δαιμόνων διὰ θερμότερας ἐπικλήσεως, καὶ ὅπωςδήποτε ἡ νίκη ἡμῶν διὰ τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ θὰ εἶναι ἀσφαλὴς καὶ βεβαία.

229. Ἐξακολουθήσατε νὰ γυμνάζεσθε εἰς τὴν ἐκτέλεσιν τοῦ κανόνος αὐτοῦ περὶ ἀδιαλείπτου προσευχῆς καὶ οἱ διαλογισμοί σας ὀλίγον κατ' ὀλίγον θὰ ἡρεμήσουν, ἡ δὲ ἀδυναμία σας θὰ θεραπευθῇ. Ὁ μικρὸς αὐτὸς κανὼν, περὶ τοῦ ὁποῖου ὁ λόγος, ἐὰν συνεχιοθῇ ὅπως πρέπει, θὰ ἐπιφέρῃ μικρὸν γλυκὺν πόνον εἰς τὴν καρδίαν σας, αὐτὸς δὲ ὁ πόνος θὰ στερεώσῃ τὸν νοῦν ὥστε οἱ λογισμοί σας νὰ στρέφονται μόνον πρὸς τὸν Ἰησοῦν. Τότε δὲ θὰ παύσῃ καὶ ὁ διασκορπισμὸς τοῦ νοῦς ἐκ τῆς διαλογικῆς καὶ φανταστικῆς ἀποπλανήσεως ὑπὸ τοῦ ἐχθροῦ.

Ἀπὸ τῆς στιγμῆς ποῦ θὰ ἀποκτήσετε τὸν κανόνα αὐτὸν τῆς προσοχῆς καὶ τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ, θὰ ἀρχίσῃ νέα ζωὴ καὶ ἀνοικοδόμησις ὅλου τοῦ ἐσωτερικοῦ κόσμου. Ἡ δὲ περαιτέρω ζωὴ θὰ εἶναι εἰς μίαν παντοτινὴν παρουσίαν Θεοῦ.

230. Ὁ νόμος τῆς ἐγκρατείας ἔγκειται εἰς τὸ ἑξῆς: νὰ κατευθύνετε τὸν νοῦν καὶ τὴν καρδίαν σας ἐν τῷ Θεῷ, ἀπαρνησάμενοι διὰ τῆς λήθης ἅπαντα τὰ μὴ πρέποντα, ἀποκόπτοντες κάθε ἁμαρτωλὴν προσωπικὴν σας εὐχαρίστησιν, ὅχι μόνον τὴν ἔμπρακτον, ἀλλὰ καὶ τὴν κατ' ἐπιθυμίαν, ἐργαζόμενοι τὰ πάντα πρὸς δόξαν Θεοῦ καὶ πρὸς ὠφέλειαν τοῦ πλησίον σας. Νὰ ὑποφέρητε προθύμως καὶ μὲ ἀγάπην ὅλους τοὺς κόπους καὶ τὰς στερήσεις, εἰς τὰς νηστείας, εἰς τὰς ἀγρυπνίας, εἰς τοὺς πειρασμούς, εἰς τὰς ἀσθενείας, εἰς τὰς μετὰ τῶν ἀδελφῶν παρεξηγήσεις, καὶ ἐν γένει νὰ ἐργάζεσθε τὰ πάντα ἐν μέτρῳ καὶ ταπεινοφροσύνῃ διὰ νὰ μὴ σκανδαλίζεται οὐδεὶς καὶ νὰ εἶναι εὐάρεστα τῷ Θεῷ.

231. Εἰς τὴν ἐρώτησίν σας, ἂν εἶναι σωστὸν νὰ ὁμολῇ κανεῖς μὲ ἄλλους περὶ πνευματικῆς ζωῆς, ἀπαντῶ: Νὰ ὁμολῇτε, ὅμως ὅχι περὶ τῆς ἰδικῆς σας ζωῆς, ἀλλὰ γενικῶς περὶ

πνευματικῆς ζωῆς, προσαρμοζόμενοι ἐν τούτοις πρὸς τὴν κα-
τάστασιν τοῦ συνομιλητοῦ σας.

Συμβαίνει οἱ ἄνθρωποι νὰ θίγουν τοιαῦτα θέματα χάριν
πνευματικῆς συζητήσεως. Εἶναι καὶ τοῦτο βεβαίως καλόν,
ἀντὶ νὰ συνομιλῆτε περὶ κοσμικῶν καὶ ἀνωφελῶν πραγμά-
των. Περὶ δὲ τῆς σιωπῆς, ὅπως νομίζετε· δύνασθε ὅμως νὰ
σιωπήσετε, ὅταν δὲν σᾶς ἀπευθύνει κανεὶς τὸν λόγον. Εἰς τὸ
ὅτι κατὰ τὴν ἀναγκαστικὴν ἐπίσκεψιν ἀδελφῶν, προσεύχε-
σθε τῷ Κυρίῳ νὰ θέσῃ «φυλακὴν τῷ στόματι» σας, πρὸς τὰ μὴ
πρέποντα, σᾶς ἀπαντῶ: Εἶναι δυνατόν νὰ συζητῇ κανεὶς καὶ
ταυτοχρόνως νὰ εὐρίσκεται διὰ τῆς μνήμης μετὰ τοῦ Κυρίου.
Νὰ γυμνάζεσθε εἰς τοῦτο. Ὅταν κάμνετε συζήτησιν μὲ κά-
ποιον, προσέχετε πολὺ νὰ μὴν ἀναστατώσετε τὴν εἰρήνην
αὐτοῦ μὲ τὴν προκλητικότητά σας, ἢ νὰ μὴν προβάλλετε πο-
τὲ ἀντιρρήσεις μὲ φανεράν διάθεσιν νὰ ἐπικρατήσῃ τὸ ἰδικόν
σας. Ὁ ἐχθρὸς σᾶς παρασύρει εἰς τοῦτο, διὰ νὰ δημιουργηθῇ
ἔρις, καὶ πέραν αὐτῆς ἡ ἔχθρα καὶ διάστασις. Περισσότερον
φυλάγεσθε, ὅταν ὁμιλῆτε περὶ σοβαρῶν πνευματικῶν θεμά-
των, νὰ μὴ ἔχουν προβολὴν τῆς προσωπικῆς σας σοφίας.

Προσοχὴ εἰς τοῦτο! Εἶναι ἐχθρική ὑποβολὴ αὐτή, εἰς τὴν
ὁποίαν πάντοτε ἀκολουθεῖ, ὡς συνήθως, τὸ σκῶμμα καὶ ἡ εἰ-
ρωνεία τῶν ἀνθρώπων, ἀλλὰ καὶ ἡ θεία δυσμένεια.

232. Πρέπει καλῶς καὶ σταθερῶς νὰ ἔχετε ὑπ' ὄψιν, ὅτι
ὅλαι αἱ ἀσκήσεις καὶ ἄθλοι σας, καὶ ὅλη ἡ διαγωγή σας, παρ'
ὅλην τὴν οὐσιαστικὴν καὶ ἀναμφίβολον χρησιμότητά των, διὰ
τὴν διόρθωσιν τῆς διεφθαρμένης ἁμαρτωλῆς ζωῆς τοῦ ἄν-
θρώπου, διὰ τὴν προφύλαξιν καὶ μόρφωσιν μιᾶς πνευματι-
κῆς τοιαύτης, τὴν δύναμιν πρὸς ταῦτα δὲν ἔχουν ἀφ' ἑαυτοῦ
των. Δηλαδή, τὰ ἔργα τῆς ἀσκήσεως δὲν εἶναι αὐτὰ καθ' ἑαυ-
τὰ ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα δημιουργοῦν τὴν ἀναμόρφωσιν τοῦ πνεύ-
ματός μας καὶ καθαρίζουν τὴν ψυχὴν μας, ἀλλ' ἡ Χάρις τοῦ
Θεοῦ, ἡ ὁποία διὰ μέσου τῶν στοιχείων αὐτῶν δίδει τὴν ду-
νατότητα νὰ προσεγγίσουν αἱ ἐνέργειαι τοῦ ἀνθρώπου Αὐ-
τήν.

Διὰ τοῦτο, ἐπιμελῶς ἀσκήσου καὶ ἄθλησον μετὰ ζήλου

καὶ σταθερότητος, ἀλλ' ὅμως ὅλην τὴν πρόοδόν σου παράδω-
σέ τὴν εἰς τὰ χέρια τοῦ Θεοῦ, ὥστε ὑπὸ τὴν κάλυψιν τῶν
προσπαθειῶν σου καὶ τῶν ἀγώνων σου νὰ δημιουργῇ ὁ ἴδιος
ὁ Θεὸς ἐντός σου ὅ,τι θέλει καὶ γνωρίζει.

233. Εἰσερχόμενος εἰς τὸν ἄθλον τοῦ πνευματικοῦ ἀγῶ-
νος νὰ μὴ συγκεντρώνῃς ἐπ' αὐτοῦ τὴν προσοχὴν καὶ τὴν
καρδίαν σου, ἀλλὰ νὰ ἀντιπαρέρχεσαι αὐτὸν ὡς κάτι τὸ ἀ-
διάφορον, ὅμως νὰ προσφέρῃς ἑαυτὸν διὰ τὴν Θεῖαν Χάριν,
ὡς ἔτοιμον σκεῦος, διὰ τῆς πλήρους παραθέσεως τοῦ ἑαυτοῦ
σου εἰς τὸν Θεόν. Ὁ Ἅγιος Γρηγόριος ὁ Συναΐτης περὶ τού-
του λέγει: ὅποιος θὰ εὔρῃ τὴν Χάριν, θὰ εὔρῃ αὐτὴν διὰ τῆς
πίστεως καὶ τῆς προθύμου προσπαθείας, ὅχι ὅμως διὰ μόνης
τῆς προθύμου προσπαθείας. Ὅσῃν τελειότητα καὶ ἂν ἔχῃ ἡ
ἄσκησίς μας, ἐφ' ὅσον ταυτοχρόνως δὲν παραδιδόμεθα ἐγκαρ-
δίως εἰς τὸν Θεόν, δὲν προσελκύομεν τὴν Θεῖαν Χάριν Του.

Ἡ τοιαύτη ἄσκησις δὲν καλλιεργεῖ ἐντὸς τῆς ψυχῆς
πνεῦμα ἀληθινόν, ἀλλὰ πνεῦμα ἐπαίνου καὶ φαρισαϊκὴν κε-
νοδοξίαν. Ἡ χάρις ἀποτελεῖ τὴν ψυχὴν καὶ πηγὴν τῶν ἀ-
σκήσεων. Αἱ δὲ ἀσκήσεις εἶναι ἀληθιναί, ὅταν τρέφουν καὶ
διατηροῦν τὴν αὐτοεξουθένωσιν, τὴν συντριβὴν, τὸν φόβον
τοῦ Θεοῦ, τὴν ἀνάγκην τῆς Θείας Βοηθείας καὶ τῆς ἀφοσιώ-
σεως εἰς τὸν Θεόν. Ἡ καύχησις καὶ ἡ ἱκανοποίησις, ἐκ τῶν
ἀσκήσεων τούτων, ἀποτελεῖ σημεῖον ἀναληθοῦς χρήσεως αὐ-
τῶν ἢ ἀφροσύνης.

234. Ἡ βασικὴ προϋπόθεσις καὶ ἡ δυνατότης διὰ τὴν κα-
τόρθωσιν ὅλων τῶν ἐσωτερικῶν νικῶν εἶναι ἡ νίκη ἐπὶ
τοῦ ἑαυτοῦ μας, δηλαδὴ ἡ μεταβολὴ τῆς θελήσεώς μας καὶ ἡ
παράδοσις τοῦ ἑαυτοῦ μας εἰς τὰ χέρια τοῦ Θεοῦ, μετ' ἀπε-
χθοῦς ἀποκρούσεως πάσης ἁμαρτωλότητος. Εἰς τὸ σημεῖον
αὐτὸ γεννᾶται κατ' ἀρχὴν ἡ ἀποστροφὴ ἀπὸ τὸ φλογερὸν πά-
θος καὶ τὴν κάθε εἵδους ἐμπάθειαν, γεννᾶται ἡ ἀπέχθεια πρὸς
τὸ ἐμπαθές, γεγονὸς τὸ ὁποῖον ἀποτελεῖ τὴν στρατευομένην
πνευματικὴν δύναμιν, ἡ ὁποία καὶ μόνη ἀνατρέπει ὁλόκλη-
ρον στρατιὰν τοῦ ἐχθροῦ. Ὅπου δὲν ὑπάρχει αὕτη ἡ ἀντίθε-
σις, ἐκεῖ ἡ ἄνευ μάχης νίκη εὐρίσκεται εἰς τὰ χέρια τοῦ ἐχ-

θροῦ. Ἀντιθέτως δέ, ἐκεῖ ὅπου ὑπάρχει ἡ ἀντίστασις αὕτη, ἡ νίκη παραχωρεῖται εἰς ἡμᾶς ἄνευ μάχης, τῇ βοηθείᾳ τοῦ Θεοῦ.

Ἐντεῦθεν εἶναι φανερόν, ὅτι σημεῖον ἐκκινήσεως, διὰ τὴν θετικὴν ἢ ἀρνητικὴν προσπάθειαν, ἀποτελεῖ ἡ ἰδική μας ἐσωτερικότης καὶ προτίμησις, διὰ κάθε περίπτωσιν. Ἡ συνείδησις καὶ τὸ «αὐτεξούσιον», τιθέμενα μὲ τὸ μέρος τοῦ καλοῦ καὶ ἀγαθοῦ μὲ ἀγαπητικὴν διάθεσιν, πλήττουν θανασίμως κάθε κακὸν καὶ κάθε εἶδους ἐμπάθειαν τοῦ ἑαυτοῦ μας.

Εἰς τοῦτο ἔγκειται ἡ λεγομένη μεταβολὴ τῆς θελήσεώς μας, ἡ μετάβασις πρὸς τὸ μέρος τοῦ ἀγαθοῦ καὶ τοῦ καλοῦ. Ἡ ἀγωνιζομένη κατὰ τῶν παθῶν δύναμις εἶναι ἐπίσης καὶ ὁ νοῦς ἢ τὸ πνεῦμα, εἰς τὸ ὁποῖον ἐνυπάρχει ἡ συνείδησις καὶ ἡ ἐλευθερία· εἶναι πρὸ πνεῦμα τὸ καθοδηγούμενον καὶ ἐνισχυόμενον ὑπὸ τῆς Θείας Χάριτος. Δι' αὐτῆς, τῆς Θείας Χάριτος, ἐνισχύονται οἱ ἄθλοι καὶ νικῶμεν. Διὰ τοῦτο, ὅταν μᾶς ἐπιτίθενται τὰ πάθη, ὡς στόχον ἔχουν τὸν νοῦν ἢ τὸ πνεῦμα, ἐπειδὴ ἀποσκοποῦν εἰς τὴν κατάκτησιν τῆς συνειδήσεως καὶ τῆς ἐλευθερίας μας.

Εἰσβάλλουν δηλαδὴ εἰς «τὰ ἅγια» τῆς ἐσωτερικότητός μας, ὁ δὲ ἐχθρὸς ρίπτει τὰ πεπυρωμένα βέλη του, διὰ τοῦ ψυχωσμητικοῦ μέρους ἡμῶν, ὡσὰν ἐξ ἐνέδρας. Ἐφ' ὅσον ὅμως εἶναι ἐν ἐτοιμότητι ἡ συνείδησις καὶ ἡ ἐλευθερία ἡμῶν (μὲ τὸ μέρος δηλαδὴ τοῦ ἀγαθοῦ), λαμβάνουν θέσιν κατὰ τοῦ ἐχθροῦ, καὶ ἡ νίκη ἀνήκει εἰς ἡμᾶς, ὅσον ἰσχυρὰ καὶ ἂν εἶναι ἡ ἐπίθεσις.

Διὰ τῶν ὡς ἄνω ἐξασφαλίζεται ἡ ἔκβασις ἐνὸς ἀγῶνος, ἀλλὰ δὲν εἶναι μόνον ἡ ἰδική μας δύναμις ἀπόλυτος παράγων νίκης.

Ὁ μαχητικὸς παράγων κατὰ τῶν ἐχθρῶν, ἐν ᾧρα μάχης βεβαίως, δὲν εἶναι τὸ ἀναγεννηθέν, ὡς εἵπομεν, πνεῦμα ἡμῶν, ἀλλ' ἡ δύναμις ἡ νικήσασα τὰ πάθη, ἡ δύναμις τῆς Θ. Χάριτος. Ὁ ἀγωνιζόμενος μετὰ κραυγῆς προσπίπτει πρὸ τοῦ Θεοῦ, ἐπικαλούμενος τὴν βοήθειάν Του κατὰ τοῦ ἀδυσωπήτου καὶ μυσαροῦ ἐχθροῦ. Ὁ δὲ Θεὸς συμπολεμεῖ μετὰ τοῦ ἀγωνιζομένου καὶ δι' αὐτοῦ συντρίβει καὶ κατατροπώνει τὸν ἐχθρόν.

235. Εἰς τὴν νοερὰν μάχην κατὰ τῶν παθῶν, νὰ ἐπικα-
λῆσθε τὴν βοήθειαν τοῦ Κυρίου οὕτω: «Κύριε Ἰησοῦ, Υἱὲ
τοῦ Θεοῦ, σῶσον με! Εἰς τὴν βοήθειάν μου πρόσχεε!» Ἀπευ-
θυνόμενοι πρὸς τὸν Κύριον, ἀφοῦ ἐζητήσατε τὴν βοήθειάν
Του, δὲν πρέπει νὰ παραιτῆσθε τῆς ἐπικλήσεως. Ὅχι! Ἀλλ'
ἐξακολουθήσατε νὰ ἴστασθε ἐνώπιόν Του, μετὰ θερμότερας
ἐπικλήσεως, καὶ ὁ ἐχθρὸς θὰ ἐκλείψῃ ὡς «ἀπὸ προσώπου πυ-
ρός».

236. Ἡ διὰ τῶν λογισμῶν καὶ μόνον μάχη κατὰ πάθους
τινὸς ἐκδιώκει τὸ πάθος ἀπὸ τὴν ψυχὴν, ἀλλ' αὐτὸ δυνατόν
νὰ κρυβῇ, χωρὶς νὰ θανατωθῇ ὀριστικῶς. Εἶναι ἀπαραίτητος
ὅμως καὶ ἡ ἀντίθετος πρὸς τὸ πάθος πρᾶξις ἀρετῆς, διὰ νὰ συν-
τριβῇ ἡ κεφαλὴ τοῦ ὄφους. Δηλαδή, τὸ πάθος τῆς πορνείας
θὰ συντριβῇ διὰ τῆς τοῦ σώματος κακοπαθείας, τὸ πάθος τοῦ
μίσους, διὰ τῆς ἀγάπης, τῆς φυλαγυρίας, διὰ τῆς ἐλεημοσύ-
νης, κ.τ.λ.

Εἶναι ἀπαραίτητος, λοιπόν, ὁ συνδυασμὸς τῆς νοερᾶς μά-
χης καὶ τῆς ἐμπράκτου αὐτενεργείας, πρὸς τελείαν ἐξαφάνι-
σιν τοῦ ἐχθροῦ.

237. Πρέπει νὰ προχωρῇ κανεὶς βαθμηδὸν εἰς τὸν πνευ-
ματικὸν ἀγῶνα αὐξάνων καὶ δυναμούμενος ὀλίγον κατ' ὀλί-
γον, οὕτως ὥστε νὰ προκόπῃ κατὰ δύναμιν.

Ἡ μέθοδος καὶ ὁ τρόπος τῆς ἀναβάσεως τῆς κλίμακος διὰ
τὴν ἄνοδον καὶ εἴσοδον εἰς τὴν οὐράνιον Βασιλείαν, εἶναι τὸ
«εἰσελθε εἰς τὸ ταμεῖον τὸ ἐνδοθέν σου», ἥτοι εἰς τὴν καρδίαν
σου, καὶ ἐκεῖθεν ἐπιτυγχάνεται βαθμηδὸν ἡ ἄνοδος, ἥτοι ἡ οἰ-
κείωσις καὶ αὐξήσις τῆς ἀγάπης καὶ παρρησίας πρὸς τὸν Θεόν.
Ἄλλως, τὸ ἔργον μας, θὰ ὁμοιάζῃ μὲ «νέον ἐμβάλωμα εἰς πα-
λαιὸν ἔνδυμα».

238. Συνετάξατε ἓνα θαυμάσιον καὶ πανηγυρικὸν λόγον
διὰ τὸν ἑαυτὸν σας, ἀλλὰ ὅλα αὐτὰ τὰ ταπεινὰ λόγια ποὺ λέ-
γετε ὅτι εἴσθε: ἀνόητος, πονηρὸς, ἄστατος, ἀχάριστος, ὑπερή-
φανος, ὀργίλος καὶ ἀνίκανος νὰ προσευχηθῇτε, ὥραϊά ὅλα
αὐτά, πρέπει ὅμως νὰ προσθέσετε καί: μηδαμινὸς καὶ ἀνάξιος
καὶ συχνὰ νὰ τὰ ἐπαναμβάνετε, ἀλλὰ μέσα ἀπὸ τὴν ψυ-

χήν σας καὶ ὅχι μόνον νὰ τὰ συλλέγη ὁ νοῦς, καθότι ἐνυπάρχει ἐντὸς ἡμῶν βαθεῖα αὐτοεκτίμησις. Συνεπῶς ὅλα αὐτὰ τὰ ἐπίθετα δυνατόν νὰ τὰ ἐπαναλαμβάνη ἡ γλῶσσα, ἀλλὰ εἰς τὴν ψυχὴν μας θὰ κυριαρχῇ ὁ ὀλέθριος ἐκεῖνος λόγος: «οὐκ εἰμὶ ὥσπερ οἱ λοιποὶ τῶν ἀνθρώπων».

Εἶναι δὲ ἀπορίας ἄξιον ὅτι σχεδὸν δὲν διακρίνεται ἐντὸς τῆς ψυχῆς μας ἡ πονηρία αὕτη. Κάποτε ὅμως ὁ Κύριος θὰ φέρῃ τὴν πονηρίαν αὐτὴν εἰς τὴν ἐπιφάνειαν, καὶ θὰ ἀποκαλύψῃ ὅλην τὴν ἀηδίαν της. Αὐτὴν τὴν κατάστασιν τὴν πληροφορούμεθα ὅταν μᾶς προσάπτουν κατηγορίας καὶ συκοφαντίας, οἱ ἄλλοι. Τότε ἀγανακτοῦμεν ἐναντίον των καὶ ζητοῦμεν δικαίωσιν καὶ ἐκδίκησιν κατ' αὐτῶν, διὰ νὰ ἀποκαταστήσωμεν τὴν ὑπόληψίν μας. Ἐν προκειμένῳ ἐρευνήσατε τὰ περὶ τοῦ ἑαυτοῦ σας, ἀλλὰ χωρὶς ποτὲ νὰ δικαιολογῆτε αὐτόν.

239. Λάβετε τὸν κόπον νὰ τυπωθῇ εἰς τὴν μνήμην σας ὅτι πρέπει, ἀπὸ τὴν στιγμήν ποῦ θὰ ἀνοίξετε τὰ μάτια σας, τὸ πρωῒ, μέχρι τῆς ὥρας ποῦ θὰ κλείσουν πάλιν, τὸ βράδυ, πρὸς ὕπνον, δηλαδὴ καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς ἡμέρας, ὅλαι αἱ ἐργασίαι σας ἢ καὶ αἱ πλέον ἀσήμαντοι ἀπασχολήσεις, ἀκόμη καὶ αἱ κινήσεις τῶν μελῶν σας, τῶν ὀφθαλμῶν σας, τῶν λόγων σας, τὰ πάντα νὰ διέπωνται ἀπὸ τὴν ἐσωτερικὴν εἰλικρινῇ διάθεσιν αὐταπαρνήσεως χάριν τοῦ Κυρίου, διὰ τὸ ὄνομά Του καὶ τὴν δόξαν Του. Τὸ κύριον χαρακτηριστικὸν τοῦ ἀγῶνος κατὰ τῆς αὐτοεσκείας εἶναι νὰ μὴν ἀρέσκεσθε οὔτε εἰς τὰ μεγάλα, οὔτε εἰς τὰ μικρὰ κατορθώματά σας, ἀλλὰ παντοῦ καὶ πάντοτε νὰ πολεμῆτε τὸ θέλημα τοῦ ἑαυτοῦ σας.

240. Προσέξατε ὀλίγον, μήπως ἔχετε τὸ αἶσθημα τῆς αὐταρεσκειάς, δηλαδὴ τὸ αἶσθημα τῆς προσωπικῆς σας ἀξίας ἢ μήπως, ἔξ ἀντιθέτου, σᾶς λείπει τὸ αἶσθημα ὅτι εἴθε μηδέν.

Τὸ αἶσθημα τοῦτο τῆς αὐταρεσκειᾶς εἶναι τὸ πλέον ἀπόκρυφον, ἀλλ' ἐν τούτοις ἐκδηλώνεται εἰς ὅλα τὰ ἔργα τοῦ προσωπικοῦ μας βίου. Ἐξ αἰτίας τοῦ αἰσθήματος αὐτοῦ συνήθως ἔχομεν τὴν ἀξίωσιν νὰ γίνωνται τὰ πάντα κατὰ τὴν προτίμησίν μας, καὶ ὅταν δὲν γίνεται αὐτὸ ποῦ θέλομεν, τότε ἢ

λυπούμεθα ἢ ὀργιζόμεθα καὶ καταφερόμεθα κατ' αὐτῶν ποὺ δὲν συμμορφώνονται μὲ τὸ θέλημά μας.

241. Ἡ αὐτοεκτίμησις, ὅταν ὑπάρξη, διαταράσσει ὅχι μόνον τὶς σχέσεις μας μὲ ἀνθρώπους, ἀλλὰ προσβάλλει καὶ τὰς σχέσεις μας μετὰ τοῦ Θεοῦ, διότι ἡ αὐτοεκτίμησις καθ' ἑαυτὴν εἶναι παμπόνηρος, ὅπως οἱ δαίμονες, καὶ καλύπτεται ἐπιδεξίως μὲ λόγια ταπεινοφροσύνης, ἐγκατεστημένη εἰς τὴν καρδίαν. Μὴ παραπονεῖσθε διὰ τὴν ἀλαζονείαν σας. Μάθετε ὅτι εἶναι τέκνον τῆς αὐτοεκτιμήσεως!

242. Ὅσοι εἰσῆλθον εἰς τὸ στάδιον τοῦ ἀγῶνος πρὸς εὐαρέστησιν τοῦ Θεοῦ, θὰ ἀντιμετωπίσουν πειρασμοὺς ἰδία τέρας μορφῆς.

Ὁ Ἅγιος Ἰσαὰκ ὁ Σύρος εἶπε: «Νὰ ἐκπληρώνης τὸ καθήκον σου εἰς τὸ στάδιον τοῦ κατὰ τῶν παθῶν ἀγῶνος» ἐπὶ τοῦ ὁποῖου ἐπισυμβαίνουν νίκαί καὶ ἡτται. Αἱ ἡτται θεραπεύονται διὰ τῆς μετανοίας. Ἡ μετάνοια θεραπεύει αὐτὰς μετὰ πλήρους ἱκανοποιήσεως.

243. Ἡ ἀληθινὴ αὐτογνωσία φέρει τὴν διορατικότητα ὡς πρὸς τὰς ἐλλείψεις καὶ ἀδυναμίας μας, διὰ τῶν ὁποίων εἶναι πεπληρωμένα τὰ πάντα ἐντὸς ἡμῶν. Προσέξατε δὲ ὅτι, ὅσον περισσότερο εὐρίσκεται εἰς τὸν ἑαυτὸν σας ἡ σκέψις ὅτι εἴσθε, ὡς ἄνθρωπος, ἐντελῶς ἀδιόρθωτος καὶ ἄξιος πάσης κατακρίσεως, τόσο περισσότερο ἀνέρχεσθε πνευματικῶς.

244. Πρέπει νὰ γνωρίζητε ὅτι ἡ ἄνοδος εἰς τὴν τελειότητα εἶναι ἀόρατος διὰ τὸν ζηλωτὴν: Κοπιάζει αὐτὸς μὲ ἰδρωτὰς καὶ θλίψεις, ἀλλὰ οἱ καρποὶ του δὲν φαίνονται εἰς τοὺς ὀφθαλμοὺς.

Ἄλλ' ὅμως ἡ Θεία Χάρις οἰκοδομεῖ καὶ συνάγει οὐχὶ μετὰ παρατηρήσεως τοὺς καρποὺς αὐτοῦ. Τοῦτο μόνον μένει εἰς τὸν ἄνθρωπον νὰ γνωρίζῃ καὶ πιστεύῃ, μετὰ ταπεινοφροσύνης, ὅτι οὐδὲν ποιεῖ, οὐδὲν ἔχει, καὶ ὅτι ἔχει, εἶναι τοῦ Θεοῦ, καὶ ὅτι κατορθώνει, δὲν τὸ κατορθώνει ὁ ἴδιος, ἀλλ' ἡ ἐν αὐτῷ Χάρις. Τότε, τίποτε δὲν ἔχει καὶ ὅλα τὰ ἔχει, εἰς χεῖρας Θεοῦ θησαυρισμένα. Ὁ δρόμος πρὸς τὴν τελειότητα εἶναι

ὁ δρόμος τῆς ἐπιγνώσεως ὅτι ἐγώ εἰμι τυφλός, πτωχός καὶ γυμνός ἀρετῶν, κ.τ.λ. Διὰ τῆς τοιαύτης ἐπιγνώσεως ὁ ἄνθρωπος εὐρίσκεται εἰς ἀδιάκοπον σχέσιν μετὰ τοῦ Θεοῦ, τὴν ὁποίαν διατηρεῖ ἡ συντριβὴ τῆς καρδίας καὶ ὁ πόνος, ἡ θλίψις διὰ τὴν μὴ καθαρότητα τῆς ψυχῆς, ἐπιγινωσκομένη καὶ ὁμολογουμένη ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, ἥτοι ἡ ἀδιάκοπος μετάνοια.

Τὰ αἰσθήματα τῆς εἰλικρινοῦς μετανοίας ἀποτελοῦν τὴν διακριτικὴν ἔνδειξιν τῆς ἀληθινῆς ἀθλήσεως. Ὅποιος ἀποφεύγει τὰ αἰσθήματα ταῦτα ἐκφεύγει τῆς εὐθείας ὁδοῦ. Ἀπ' ἀρχῆς τῆς ὁδοῦ τῆς νέας ταύτης ζωῆς καὶ τῆς περαιτέρω προκοπῆς εἰς αὐτήν, ἐκεῖνος ὁ ὁποῖος προκόπτει ἔχει τὴν ἐπίγνωσιν τῆς φθαρτότητός του, τῆς μηδαμινότητός του, καὶ ἐμβαθύνει εἰς τὸ αἶσθημα συντριβῆς καὶ περισσοτέρας μετανοίας. Τὰ δάκρυα ἀποτελοῦν τὴν ἔνδειξιν ὅτι ὁ Θεὸς ἐδέχθη τὴν μετάνοιάν μας καὶ ἐχάρισε τὰ δάκρυα πρὸς ταχεῖαν τῆς ψυχῆς κάθαρσιν.

245. Θέσατε ὡς νόμον:

α') Νὰ ἀναμένετε πάντοτε, ἀνὰ πᾶσαν στιγμὴν, δυσάρεστα πράγματα, καὶ ὅταν ἔλθουν, νὰ τὰ προϋπαντήσετε ὡς ἐπισκέπτην ἀπὸ χρόνου μακροῦ ἀναμενόμενον.

β') Ὅταν συμβαίνει κάτι ἀντίθετον πρὸς τὴν θέλησίν σας καὶ εἴσθε ἔτοιμος νὰ πικραθῆτε ἢ νὰ ἐκνευρισθῆτε, σπεύσατε ἀμέσως διὰ τῆς προσοχῆς, εἰς τὴν καρδίαν σας καί, ὅσον δύνασθε, λάβετε θέσιν ἀρνητικὴν καὶ μὴ ἐπιτρέψητε νὰ γεννηθῇ ἐκεῖ μέσα αἶσθημα ἐχθρικόν. Λάβετε θέσιν καὶ ἀταράχως προσευχηθῆτε. Ἄν κατορθώσετε καὶ δὲν ἀφήσετε νὰ γεννηθῇ αἶσθημα ἐχθρικόν, ἔχετε προλάβει τὸ κακόν. Ἄν ὅμως εἰσέλθῃ, ἔστω καὶ ἀσήμενον κακόν, καὶ σᾶς διαταράξῃ τὴν εἰρήνην, ἀποδιώξατέ το ἀμέσως, ὅπως ὅποτε, μὲ τὸ φοβερόν ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ. Νὰ μὴ πῆτε δὲ οὔτε λέξιν ἐναντίαν πρὸς αὐτό, ἀλλ' οὔτε νὰ πράξετε τίποτε ἀντίθετον πρὸς αὐτό. Διατηρήσατε δὲ ἡρεμίαν προσευχόμενοι, ὥσάν νὰ μὴ συνέβη τίποτε.

γ') Ἀποδιώξατε διὰ παντὸς τὸν λογισμόν, ὅτι τάχα δὲν θὰ λήξῃ ποτὲ ἡ δυσάρεστος αὐτὴ κατάστασις τῆς συγκύσεως,

ἀποκαταστήσατε τὴν σχέσιν σας μετὰ τοῦ Θεοῦ καὶ ἀντιμετωπίσατε δι' ὑπομονῆς τὴν κατάστασιν. Φυλάξτε τοῦτο ἕως τέλους τῆς ζωῆς σας! Μὴν ξεχνᾶτε ὅτι τοῦτο εἶναι σημαντικόν. Χωρὶς αὐτὸ δὲν δύναται νὰ ἐδραιωθῇ ἡ ὑπομονή.

δ') Πρὸς ἀντιμετώπισιν ὅλων αὐτῶν τῶν δυσχερειῶν προσθέσατε καὶ τοῦτο: νὰ διατηρῆτε πάντοτε βλέμμα ἀγάπης πρὸς πάντας, ὁ τόνος τῆς ὁμιλίας σας νὰ εἶναι τόνος ἀγάπης, ἡ συμπεριφορά σας συμπεριφορὰ ἀγάπης, καὶ τὸ σπουδαιότερον πάντων, ἀποφεύγετε νὰ ὑπενθυμίζετε εἰς τοὺς ἄλλους τὰ ἀδικήματα αὐτῶν. Ἐνεργεῖτε δὲ ὡσὰν νὰ μὴ συνέβη τίποτε. Ἀποκτῆσατε τὴν συνήθειαν αὐτὴν καὶ νὰ φυλάττετε τὴν μνήμην τοῦ Θεοῦ διαρκῶς.

246. Δεχθῆτε τοῦτο ὡς νόμον: οὔτε εἰς τὸν λογισμόν σας, οὔτε εἰς τὸ αἶσθημά σας, οὔτε εἰς τὴν ἐπιθυμίαν τοῦ πάθους νὰ δώσητε θάρρος, ἀμέσως ἢ ἐμμέσως, ἀλλὰ νὰ ἀποδιώκητε εὐθὺς ἀμέσως, μὲ ὅλην τὴν ἀποφασιστικότητα καὶ μῖσος, μόλις ἐμφανισθῇ τι τὸ ὑποπτον. Τότε θὰ εἶσθε ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς συνειδήσεώς σας ἄμεμπτοι. Θὰ ἔχετε ἴσως ἀκόμη ὑπολείμματα δυσωδίας τοῦ πάθους καὶ μικρομολυσμούς. Ἀπὸ αὐτὰ θὰ καθαρθῆτε διὰ τῆς προσευχῆς, διὰ δὲ τὴν μὴ παραδοχὴν αὐτῶν καὶ διὰ τὴν ἀποβολὴν των θὰ εἶσθε ἀκατάκριτοι ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ.

247. Ἐκ παραλλήλου, καὶ μὲ ἄλλους τρόπους ὡς μέσα καθάρσεως καὶ ὡς ἰσχυρότατα ἱαματικά βότανα, πρέπει νὰ εἶναι αἰσθηταὶ αἱ διάφοροι θλίψεις καὶ στενοχωρίαι, ἐκ Θεοῦ πεμπόμεναι ὡς μέσα, ὅχι μόνον καθαρτικά, ἀλλὰ καὶ συντηρητικὰ καθαρότητος.

Τὰ μέσα ταῦτα, ἐκ Θεοῦ πεμπόμενα, εἶναι μέσα τῆς θείας τοῦ ἀγάπης, καθαρτικά, συντηρητικὰ ἅμα καὶ παρηγορητικά. Τοῦτο τὸ φανερώνει ὁ Προφήτης Δαυῖδ εἰς ἓνα του ψαλμόν, λέγων: «ἐν πούτῳ ἔγνων, ὅτι τεθέληκάς με, ὅτι ὅσας θλίψεις ἔδωκάς με, πολλὰς καὶ κακὰς, καὶ πάλιν ἐπιστρέψας, παρακάλεσάς με».

Ὁ Ἅγιος Ἰσαὰκ ὁ Σύρος λεπτομερῶς ἐξεικονίζει τὸν διὰ τῶν θλίψεων τῆς ψυχῆς καθαρμόν, διὰ τῆς εἰσαγωγῆς τῶν

θλίψεων καὶ τῆς προσγενομένης δι' αὐτῶν καθαρτικῆς τοῦ πνεύματος συντριβῆς. Ἄνευ τῶν ἐξωτερικῶν θλίψεων, δυσκόλως δύναται ὁ ἄνθρωπος νὰ ἐλευθερωθῇ ἐκ τῆς ὑπερηφανείας καὶ τῆς ἀλαζονείας, χωρὶς δὲ τῶν δακρύων καὶ τῆς συντριβῆς, πῶς δύναται νὰ ἀπαλλαγῇ τις ἀπὸ τὸν ἐσωτερικὸν ἐγώϊσμον τῆς φαρισαϊκῆς αὐτοδικαιώσεως; Ὅστις δὲν γνωρίζει καὶ δὲν ἐδοκίμασε ταῦτα ἢ ὅστις δὲν μετέχει αὐτῶν (τῶν θλίψεων δηλονότι), θεωρεῖται ὑπὸ τοῦ Ἀποστόλου Παύλου ὡς νόθος καὶ ὄχι τοῦ Θεοῦ υἱός.

248. Ἄς μᾶς κατακρίνουν ὅλοι οἱ ἄνθρωποι. Ὅταν ὁμοῦς ὁ Θεὸς μᾶς δικαιώσῃ εἰς τὴν συνείδησιν, τότε αἱ κρίσεις δὲν μᾶς βλάπτουν. Κάποιος ἐκ τῶν σοφῶν παρατηρητῶν ἔλεγεν ὅτι αἱ κρίσεις τῶν ἀνθρώπων, ἐφ' ὅσον κατ' οὐσίαν δὲν εἶναι ἀληθινὰ οὔτε πραγματικὰ κακίας αἷτια, ἐγγίζουσιν τὸν ἄνθρωπον ὡς ἄνυδρα σύννεφα, καὶ εἰς μικρὸν διάστημα χρόνου ἐξαφανίζονται καὶ οὐδεὶς τὰς ἐνθυμεῖται. Τὸ αὐτὸ νομίζω θὰ συμβῇ καὶ εἰς τὴν ἰδικήν σας περίπτωσιν.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΚΑΙ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΣΚΗΣΙΣ

249. Ἐπειδὴ ἡ κατὰ Θεὸν ἐσωτερικὴ ἄσκησις βοηθεῖ τὸν ἄνθρωπον, τότε δι' αὐτὴν ὀφείλει νὰ κοπιᾷ κατεῖς περισσότερον, παρὰ διὰ τὴν ἐξωτερικήν.

250. Ἀδελφός τις ἠρώτησε τὸν ἀββᾶ Ἀγάθωνα: «Λέγε μου, ἀββᾶ, τί εἶναι προτιμότερον, ὁ σωματικὸς κόπος ἢ ὁ ἐσωτερικὸς τῆς καρδίας;». Ὁ δὲ ἀββᾶς ἀπήντησεν: «Ὁ ἄνθρωπος ὁμοιάζει μὲ τὸ δένδρον. Ὁ σωματικὸς κόπος εἶναι τὰ φύλλα, ἡ δὲ τήρησις τῆς καρδίας εἶναι ὁ καρπός». Κατὰ τὴν Γραφὴν φαίνεται ὅτι «πᾶν οὖν δένδρον, μὴ ποιοῦν καρπὸν καλόν, ἐκκόπτεται καὶ εἰς πῦρ βάλλεται» (Ματθ. Γ', 10). Τότε εἶναι φανερόν ὅτι μᾶς ἐνδιαφέρει ὁ καρπός, δηλαδὴ ἡ τήρησις τῆς καρδίας (καὶ τοῦ νοός). Βεβαίως χρειάζονται καὶ τὰ φύλλα.

251. Ἐχετε ὑπ' ὄψιν σας ὅτι ἡ ὑγεία δὲν ἐξαρτᾶται μό-

νον ἀπὸ τὴν τροφήν, ἀλλὰ περισσότερον ἀπὸ τὴν ψυχικὴν ἡρεμίαν. Ἡ ἐν Θεῷ ζωὴ, ἀπαρνηθεῖσα τὰς κοσμικὰς ταραχάς, βραβεύει τὴν καρδίαν διὰ τῆς εἰρήνης, δι' αὐτῆς δὲ συντηρεῖ καὶ ἐν τῷ σώματι τὴν τάξιν τῆς υἱείας. Τὰ ἔργα μας δὲν εἶναι τὸ πᾶν εἰς τὴν ζωὴν· τὸ πᾶν εἶναι ἡ διάθεσις τῆς καρδίας, τῆς ἐστραμμένης πρὸς τὸν Θεόν.

252. Ὑπάρχουν δύο δρόμοι οἱ ὅποιοι ὁδηγοῦν τὸν ἄνθρωπον πρὸς τὴν χριστιανικὴν τελειότητα: α') τῆς πράξεως καὶ β') τῆς θεωρίας. Εἰς τὴν πραγματικότητα ὅμως, οὔτε εἰς τὸν πρῶτον ὑπάρχει ἡ τελειότης, ἄνευ τοῦ δευτέρου, ἀλλ' οὔτε εἰς τὸν δεύτερον, ἄνευ τοῦ πρώτου. Δηλαδή, καὶ τὰ πρακτικὰ ἔργα ὀφείλουν νὰ ἀκολουθοῦν τὰ τῆς θεωρίας.

Σὰς εἶχα γράψει καὶ ἄλλοτε περὶ τούτου: τὰ πρακτικὰ σας ἔργα, λοιπόν, διὰ νὰ συμμετέχουν τῆς θεωρίας, πρέπει νὰ τὰ ἐργάζησθε ὡς ἐνώπιον τοῦ Κυρίου. Εἴτε μετανοίας ποι-εῖτε, εἴτε νηστείας, εἴτε τὴν ἀκολουθίαν διαβάζετε, εἴτε τὰ σωματικὰ σας ἔργα, εἴτε βαδίζετε, εἴτε τρώγετε, εἴτε ὀμιλεῖτε ἢ καὶ ὅτιδήποτε ἔργον ἐργάζεσθε, πρέπει νὰ ἔχητε κατὰ νοῦν ὅτι αὐτὸ τὸ ἐπιτάσσει ὁ Κύριος, ὅστις ἀκοιμήτως θεωρεῖ καὶ ἐποπτεύει τὰ πάντα, ὅπως καὶ τὰς διαθέσεις, τοὺς τρόπους μας, ὡς καὶ τὰ τῆς καρδίας μας νοήματα καὶ διαλογισμούς. Ὁ δὲ θεωρητικὸς δρόμος εἶναι ἡ νοερὰ ἐργασία τῆς προσευχῆς εἰς τὴν καρδίαν σας καθὼς ἀνωτέρω πολλάκις ἐλέγχθη.

Αὐτοὶ, λοιπόν, οἱ δύο δρόμοι καὶ τρόποι εἶναι εὐάρεστοι τῷ Κυρίῳ καὶ δι' αὐτῶν προάγεται βαθμηδὸν ὁ ἄνθρωπος εἰς τὴν χριστιανικὴν τελειότητα.

Ἔχουν ὅμως αἱ δύο αὐταὶ πράξεις δύο χαρακτηριστικά. Ὁ δρόμος, δηλαδή, τῆς σωματικῆς πράξεως, καθὼς εἵπομεν, διὰ νὰ συμμετέχη καὶ τῆς θεωρίας πρέπει, ὅσα ἔργα πράττομεν διὰ τοῦ σώματος, νὰ τὰ πράττωμεν μὲ αἶσθημα καὶ μὲ τὸν νοῦν, ὡς ἐπὶ παρουσίᾳ Θεοῦ.

Ἡ συμμετοχὴ αὐτὴ κατ' ἀρχὴν ἔχει ὀλίγην θεωρίαν, ἐξ αἰτίας τῆς παλαιᾶς συνηθείας τῆς ἀπουσίας τῆς μνήμης τοῦ Θεοῦ ἐκ τῆς λήθης ἡμῶν πρὸς Αὐτόν. Ὀλίγον δὲ κατ' ὀλίγον, αὐξάνει ἡ μνήμη τῆς παρουσίας Του καὶ ἀναβαίνει εἰς θεω-

ρίαν, καὶ τότε ἡ πρᾶξις θεωρεῖται πρακτικοθεωρητική. Ἡ δὲ διὰ τῆς καρδίας πρᾶξις εἶναι θεωρητική, μὲ ὀλίγην πρακτικὴν συμμετοχήν, τὴν ψυχοσωματικὴν διάθεσιν, ποὺ προαναφέραμεν καὶ ἀπὸ αὐτὴν ἀναφερόμεθα εἰς τὴν ὁπτικὴν θεωρίαν ἢ ἀρπαγὴν πρὸς Κύριον, καθὼς λέγει ὁ Ἅγιος Ἰσαάκ ὁ Σύρος.

Ἐὰν ὅμως ἡ πρᾶξις ἡ ἐκτελουμένη διὰ τοῦ σώματος στερεῖται τῆς κατανόησεως τῆς παρουσίας τοῦ Θεοῦ, εἶναι ὡς ἄνόητος πρᾶξις, χωρὶς σκοπὸν καὶ ἐπίγνωσιν, καὶ ὡς σῶμα χωρὶς ψυχὴν, καὶ ἀμέτοχος τῆς θεωρίας.

Ἐπίσης καὶ ἡ καρδιακὴ πρᾶξις, ἂν δὲν ἔχῃ τὴν μνήμην καὶ παρουσίαν τοῦ Θεοῦ, εἶναι ἀπρόσεκτος, ἐστερημένη συμμετοχῆς εἰς τὴν θεωρίαν, καὶ οὔτε θεωρητικὴ ὀνομάζεται.

Εἰς τὰς δύο, λοιπόν, αὐτὰς πράξεις τὰς ἐκτελουμένας μετὰ τῆς μνήμης τοῦ Θεοῦ, ὡς εὕρισκομένων ἐνώπιόν Του, συνευδοκεῖ καὶ συμμετέχει καὶ ὁ Θεός, καὶ φέρει τὸν ἀγωνιζόμενον εἰς χριστιανικὴν τελειότητα. Αἱ ἄλλαι ὅμως πράξεις ἄνευ τῆς μνήμης «Αὐτοῦ», ὁμοιάζουν μὲ «φυτεῖαν» ποὺ δὲν «ἐφύτευσεν» ὁ «Πατήρ», καὶ δὲν γνωρίζω τί περὶ αὐτῶν νὰ εἰπῶ!...

253. Συναντᾶτε ἀντιλογίαν ἐκ τῶν ἔξω. Σᾶς λέγουν ὅτι «εἶναι προτιμότερον καὶ μεγαλύτερον τὸ κατόρθωμα νὰ ἀγωνίζησθε ἐν μέσῳ κοσμικῆς ἀναστροφῆς, ἀντὶ τῆς μοναστικῆς ἢ ἐρημικῆς «μονώσεως».

Τὰ ἐπιχειρήματα τῶν τοιούτων δὲν εὐσταθοῦν, διότι ζῶν ποὺ δὲν ἐγνώρισαν δὲν δύνανται ἀληθῶς καὶ νὰ τὴν ἐκτιμήσουν.

Περὶ τούτου λέγει ὁ ἅγιος Ἰσαάκ: «Ὅσοι δὲν ἀποφεύγουν τὰ αἵτια τῆς ἁμαρτίας, ἐκουσίως παραδίδονται εἰς αὐτάς». Ἐπίσης καὶ ὁ ἅγιος Βασίλειος: «Ἐν τῇ ἡσυχίᾳ κερδίζει τις τὸν πόλεμον ἄνευ πολέμου, διὰ τὴν ἀπουσίαν τῶν ἀφορμῶν τῆς ἁμαρτίας». Ἐπίσης ὁ αὐτός: «Ὁ θέλων φθάσαι τοῦτο τὸ μέτρον (τῆς τελειότητος), ἐν μέσῳ θορύβων τοῦ κόσμου, οὗτος ὁμοιάζει ὡς ὁ σπείρων ἐν μέσῳ ἀκανθῶν μὲ τὴν ἐλπίδα νὰ θερίσῃ...». Οἱ ἀντιλέγοντες ἀγνοοῦν ὅτι ἡ φυγὴ ἐκ τοῦ κόσμου σκοπὸν ἔχει τὴν κάθαρσιν τῆς ψυχῆς, ἐν ἡσυχίᾳ καὶ ὄχι μέσα εἰς τὰς συγχύσεις καὶ εἰς τὰς ἀλλεπαλλήλους ἀφορμὰς τῆς ἁμαρτίας.

Ἡ ἡσυχία, λοιπόν, ἡρεμεῖ ὅχι μόνον τοὺς μονάζοντας, ἀλλὰ καὶ τοὺς ἐν ζάλῃ εὐρισκομένους κοσμικοὺς, διὰ τοῦτο φεύγουν ἀπὸ τὰς πόλεις ἐν ὑπαίθρῳ καὶ ἡσυχίᾳ. Ἡ ἡσυχία ἐνώνει τὸν ἄνθρωπον μὲ τὸν Θεόν, ὁ δὲ ἄνθρωπος δὲν θέλει νὰ χωρισθῇ ἀπὸ τὴν ἡσυχίαν, διότι χωρίζεται ἀπὸ τὸν Θεόν. Ἡ τάξις τῶν κοσμικῶν ἔχει τὴν ἰδικήν της πορείαν, τῶν δὲ Μοναχῶν ἐπίσης τὴν ἰδικήν της.

254. Τὰ χέρια καὶ τὰ πόδια ἃς εὐρίσκονται εἰς τὸ ἔργον των, ἡ δὲ σκέψις μετὰ τοῦ Θεοῦ. Ἴδού ὁ πραγματικὸς ἄνθρωπος. Ἡ «ἐσωτερικὴ μας πορεία» νὰ ρυθμίζεται ἀπὸ τὸ πρωῒ, μόλις ἀνοίξουν οἱ ὀφθαλμοί σας. Αὕτη νὰ διατηρῇται καθ' ὅλην τὴν ἡμέραν, καὶ πρὸ τοῦ ὕπνου νὰ ἀναθερμαίνεται διὰ τῆς μελέτης. Ὁ περιορισμὸς ἐκ τῶν ἐξωτερικῶν σχέσεων καὶ ἡ ρύθμισις εἰς μίαν ἐνιαίαν πνευματικὴν τάξιν, ἀποτελοῦν τὰ σωτήρια πλαίσια τῆς ζωῆς. Ὅταν δὲ φανερωθῇ ἡ ἐσωτερικὴ προσευχή, τότε θὰ ἀποκαταστήσῃ τὴν μόνιμον πλέον παραμονὴν μετὰ τοῦ Ἰησοῦ, παραμονὴν ἐν τῇ καρδίᾳ.

255. Τὰ κατορθώματά σας, δηλαδή, τὰς ἀρετάς, ὀφείλετε νὰ μὴ τὰς φανερώνηται ἔμπροσθεν τῶν ἄλλων, καὶ ἂν εἶναι δυνατόν κανεῖς νὰ μὴ τὰς γνωρίζῃ. Μὴ νομίζετε ὅτι τὸ νὰ κρύπτῃ τις τοὺς ἀγῶνας του εἶναι κακόν. Ὁχι, ὅχι! Ὅταν κανεῖς κρύπτῃ τὰς ἀρετάς του, τότε ἐναποθέτει αὐτὰς εἰς χεῖρας Θεοῦ, καὶ ὁ Θεὸς σκεπάζει αὐτὸν καὶ τὸν φυλάττει ἀπὸ τὴν κενοδοξίαν, καὶ δὲν χάνει τὸν μισθὸν του, διότι κατόρθωμα ποὺ τιμᾶται καὶ δοξάζεται μὲ καμπανοκρουσίες εἶναι μάταιον καὶ χωρὶς μισθὸν ἀπὸ Θεοῦ. Οὕτως, λοιπόν, νὰ πορεύεσθε καὶ ὁ Θεὸς θὰ σᾶς σκεπάζῃ.

256. Οἱ ἐξωτερικοὶ σας κόποι καὶ οἱ ἄθλοι ἀποτελοῦν τὰ μέσα πρὸς τὸν σκοπὸν τῆς πρὸς ὑμᾶς θείας εὐμενείας.

Περισσότερον δὲ τούτων ἔχουν θέσιν τὰ αἰσθήματα τῆς ἁμαρτωλότητός μας καὶ ἡ μετὰ συντριβῆς καὶ πόνου καρδίας δέησις πρὸς ἄφεσιν τῶν ἁμαρτιῶν μας.

Ἡ ταπεινοφροσύνη ἃς εἶναι τὸ κύριον μέλημά σας καὶ προσεύχεσθε δι' αὐτήν, ἵνα σᾶς δοθῇ ἄνωθεν, διότι ἂν ἀπο-

κλήσητε αὐτήν, τότε θὰ σᾶς δοθῇ καὶ ἡ ἄνωθεν Χάρις. Μὴ προσηλώνετε τὴν προσοχήν σας εἰς τὰ ἐξωτερικὰ κατορθώματα μόνον. Ὅσον ἀπαραίτητα καὶ ἂν σᾶς φαίνωνται, αὐτὰ ἀποτελοῦν μόνον τὴν ἐξωτερικὴν ὕψιν τῆς ἀναδημιουργίας τῆς ψυχῆς.

Ἡ δὲ ἐσωτερικὴ ὕψις αὐτῆς κατορθοῦται διὰ τῶν τῆς καρδίας πόνων καὶ κλαθμῶν καὶ παραστάσεως, ἐν τῇ καρδίᾳ, ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ διὰ ἐξομολογήσεως τῆς ἁμαρτωλότητος ἡμῶν. Καὶ τότε ὁ σκοπὸς ἡμῶν εὐρίσκει τὴν ἐκβάσιν· ἦτοι τὴν ἄφεσιν τῶν ἁμαρτιῶν ἡμῶν.

257. Τὴν ὑπακοήν, ὡς ἀνεπιθύμητον, πῇν ὀνομάζετε «μηχανικὴν» ὑπακοήν (δουλικήν). Ἀντικειμενικῶς μόνον ὑπακοὴ εἶναι, καὶ ἀποβαίνει καρποφόρος εἰς τὴν διαμόρφωσιν τοῦ ἡθους ὑμῶν ἐκεῖνη, ἡ ὁποία ἐκτελεῖται κατ' ἀντίθεσιν πρὸς τὴν ἰδικήν σας θέλησιν καὶ ἀντίληψιν.

Ἐὰν ἐκτελῶμεν κάτι συμφώνως πρὸς τὴν ἐπιθυμίαν ἡμῶν, τότε τί ὑπακοὴ εἶναι αὐτή; Εἰς τὴν πραγματικὴν ὑπακοήν ὁ ὑποτακτικὸς πείθεται χωρὶς νὰ ἐξετάζῃ τοὺς λόγους, ἔστω καὶ παρὰ τὴν καρδιακὴν του ἀντίστασιν. Διὰ τῆς ποιαύτης, λοιπόν, ὑπακοῆς ὁ ὑποτακτικὸς ἀναβαίνει (κατὰ μίμησιν τοῦ Κυρίου) εἰς σταυρικὴν θυσίαν καὶ ἐκδύεται τὸν παλαιὸν ἄνθρωπον, ἦτοι τὴν ἁμαρτίαν. Ὅταν ἡ ὑπακοὴ προσφέρεται χάριν τοῦ Κυρίου, τότε καὶ ὁ Κύριος ἀναλαμβάνει αὐτὸν ὑπὸ τὴν σκέπην Του, καὶ τὸν διαφυλάπτει.

258. Ὅ,τι καὶ ἂν σᾶς προστάξουν νὰ τὸ ἐκτελῇτε, χωρὶς ἀντίρρησης, ὅχι μόνον ἐξωτερικὴν, ἀλλὰ καὶ ἐσωτερικὴν, ὡς πρόσταγμα Θεοῦ. Θέσατε τοῦτο εἰς τὴν καρδίαν σας, εἰς ὅ,τι σᾶς ὑποβάλλουν. Νομίζετε ὅτι ἦλθε τοῦτο τυχαίως; Ὁχι! Χθὲς εἶχατε τὸν πόθον νὰ κάμνετε μόνον προσευχήν, σήμερον νὰ κάμνετε ἐπίσης προσευχήν, ἀλλὰ ὁμοῦ μετὰ τῶν ἔργων τῆς ὑπακοῆς. Τοῦτο ζητεῖ ἀπὸ ὑμᾶς ὁ Θεός, οὕτως ὥστε, εἴπε ἐργαζόμεθα, εἴτε ὅχι, ὁ νοῦς νὰ μὴ σταματᾷ ἀλλὰ μετὰ προθυμίας τῆς καρδίας ἀείποτε νὰ ἐργάζεται τὴν προσευχήν.

Τοῦτο εἶναι τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ: νὰ ἐργάζεσθε τὰς ἐργασίας διὰ τῶν χειρῶν, ἀλλὰ ἡ καρδιά καὶ ὁ νοῦς, διὰ τῆς προσ-

ευχῆς, νὰ εἶναι μετὰ τοῦ Θεοῦ. "Όταν γράφετε ὁ νοῦς σας νὰ μὴν ἀπέχη ἀπὸ τὸν Θεόν, ἀλλὰ καὶ ἡ θερμὴ τῆς καρδίας σας νὰ μὴ ἐλαττοῦται, καθὼς καὶ ἡ ἄγρυπνος προσοχή σας νὰ μὴ ἐξασθενῇ. Τὸ πῶς δὲ θὰ κατορθωθῇ τοῦτο, θὰ τὸ βεβαιωθῇτε διὰ τῆς πείρας, ἀποκτιῶντες ἤδη νέαν ἐμπειρίαν ζωῆς καὶ δυναμούμενοι εἰς τὸ νὰ διαμένετε ἐντὸς τῆς καρδίας σας μετὰ τοῦ Θεοῦ.

259. Νομίζετε ὅτι, ὅταν δὲν εἴχατε τὴν ἐργασίαν τοῦ γράφειν, ἦτο καλύτερον δι' ὑμᾶς. Ὑπάρχει πλάνη εἰς τὸ σημεῖον τοῦτο. Ἡ πρόθυμος καὶ ἀναντίρρητος ὑπακοή, κατ' ἀντίθεσιν πρὸς τὰς προσωπικὰς ὑμῶν προτιμήσεις, εἶναι προτιμότερα καὶ ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ ἀπὸ ὅλους τοὺς ἀγῶνας σας. Χθὲς ἐδώσατε ὑπόσχεσιν εἰς τὸν Θεὸν νὰ ὑπακούετε εἰς πάντα εἰς τὸν ἡγούμενον, ἀλλὰ σήμερον ἄρνεϊσθε νὰ πράξετε, ἔστω καὶ τὴν ἐλαφροτέραν ἐργασίαν. "Ετσι φυλάττεται ἡ ὑπόσχεσις καὶ ἡ ὑπακοή! Ὁ λόγος σας περὶ ὑπακοῆς εἶναι διαθήκη μετὰ τοῦ Θεοῦ καὶ ἀπαιτεῖ τὴν ἐκπλήρωσίν του. Διότι θὰ ζητηθῇ λόγος ἐν ἡμέρᾳ κρίσεως. Πρέπει νὰ μετανοῇτε καὶ νὰ κλαίετε διὰ τοῦτο. Παρακαλεῖτε δὲ τὸν Θεὸν νὰ σᾶς συγχωρήσῃ καὶ φωτίσῃ νὰ βαδίσετε διὰ τῆς ὑπακοῆς εἰς τὸ θέλημα Του.

260. Ἡ σωματικὴ ἐργασία ταπεινώνει, καὶ συμπληρῶνει τὰ ἐλλείποντα. Δὲν ἀφήνει τοὺς λογισμοὺς νὰ σκορπίζωνται, καὶ διατηρεῖ τὸν νοῦν ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ. Οἱ γέροντες τῆς Αἰγύπτου, ἀπὸ πρωῒας μέχρι ἐσπέρας εἰργάζοντο καὶ προσήχοντο νοερῶς. Ἀκόμη καὶ εἰς τὴν τράπεζαν, ὅταν ἔτρωγον. Τὴν δὲ νύκτα ἐπεδίδοντο ἀποκλειστικῶς εἰς τὴν καρδιακὴν, νοερὰν προσευχήν.

261. Μάθετε νὰ ἐργάζεσθε μὲ τοιοῦτον τρόπον, ὥστε, οἵανδὶίποτε ἐργασίαν καὶ ἂν ἐργάζεσθε, αὕτη νὰ θερμαίνῃ καὶ ὄχι νὰ ψυχραίνῃ τὴν καρδίαν σας. Καὶ ἡ μελέτη σας καὶ ἡ ἀπασχόλησις τῶν χειρῶν σας, ὡς καὶ ἡ ἐπικοινωνία μετὰ τῶν ἄλλων, νὰ μὴ διασπᾷ τὴν προσοχὴν καὶ σχέσιν μετὰ τοῦ Θεοῦ, διὰ νὰ μὴ ψυχρανθῇ ἡ καρδία ὑμῶν. Ἐνισχύετε πάν-

τοτε τὸ αἶσθημα τοῦτο, διὰ τῆς συντόνου προσοχῆς καὶ προσευχῆς, διὰ νὰ μὴ φυγαδευθῇ ἡ θερμὴ, ἡ ὁποία φέρει εἰς κοινωνίαν τὴν ψυχὴν μετὰ τοῦ Θεοῦ, καὶ ἐπέλθῃ ἡ ψυχρότης καὶ τέλος ἡ ἀπομάκρυνσις τοῦ Θεοῦ ἀπὸ τῆς ψυχῆς.

262. Ἡ ἀπόλυτος προσκόλλησις εἰς τὴν ἀνάγνωσιν δὲν εἶναι καλὸν πρᾶγμα, διότι ὑψώνει κάποιον τοῖχον μεταξὺ τῆς καρδίας καὶ τοῦ Θεοῦ καὶ ἀναπτύσσεται κατ' αὐτὴν ἡ περιέργεια καὶ ἡ κακόπιστος καὶ ἀναιδὴς ἀντιλογία.

263. Ἴδού, λοιπόν, ὅλοι οἱ τρόποι, διὰ τῶν ὁποίων ἐξαλείφονται ἀφ' ἡμῶν τὰ πάθη: ἢτοι διὰ τῆς προσωπικῆς ἡμῶν νοερᾶς ἐργασίας καὶ τοῦ σωματικοῦ κόπου μας, συνεργία πάντοτε τῆς Χάριτος τοῦ Θεοῦ. Ἐπομένως, ἄνευ τῆς νοερᾶς ἐσωτερικῆς ἀγωνιστικότητος, ὁ ἐξωτερικὸς ἀγὼν δὲν δύναται νὰ εἶναι ἀποτελεσματικὸς. Συνεπῶς, ἡ ἐσωτερικὴ πάλη (ὁ ἀγὼν) ὀφείλει νὰ εἶναι ἀκατάπαυστος καὶ νὰ διεξάγεται μετὰ μεγάλης προσοχῆς.

Πολλὰ ἐλέχθησαν προηγουμένως περὶ ἐσωτερικῆς θεπτικῆς ἀσκήσεως, ὅτι ἐν αὐτῇ εὐρίσκεται ὁ σκοπὸς καὶ ἡ δύναμις τῆς ἐν Χάρτι ζωῆς, καὶ ὅτι, ὅστις ἐργάζεται οὕτως, βεβαιοῦται ἐμπειρικῶς ὅτι αὐτὴ ἀποτελεῖ τὴν πηγὴν καὶ βάσιν καὶ τὸν σκοπὸν τοῦ ἀσκητισμοῦ.

Ὅλη ἡ ἀσκησις αὐτὴ δύναται νὰ συνοψισθῇ ἐν συντομίᾳ εἰς τὸν ἐξῆς τρόπον: συγκεντρωθεὶς ἐν ἑαυτῷ ἀνάστησε τὴν θέλησίν σου καὶ μετὰ θερμῆς διαθέσεως ἐργάζου τὴν προδιαγεγραμμένην ὑπὸ τοῦ πνευματικοῦ σου ὁδηγοῦ ἢ καὶ ὑπὸ τῶν διδασκαλιῶν ἐξωτερικὴν καὶ ἐσωτερικὴν ἐργασίαν.

Ὅμως κατ' αὐτὴν πρόσεχε αὐστηρῶς καὶ παρακολούθησον, τί γεννᾶται εἰς τὸ ἐσωτερικόν σου. Ἐὰν γεννηθῇ ἀντίδρασις πάθους τινός, καταδίκασε καὶ κτύπησε αὐτὸ νοερῶς καὶ μὲ τὴν ἀντίστοιχον ἀρετὴν, καὶ ὡς ἔχομεν εἶπει, ἐνπεῦθεν προκύπτει ὅτι ὅλη ἡ προσοχὴ καὶ ἐπαγρύπνησις τοῦ ἀσκητοῦ εἶναι ἐστραμμένη εἰς τὸ νὰ μὴ αἰχμαλωτίζεται ὑπὸ πῶν παθῶν καὶ τῶν λογισμῶν.

Ἡ τοιαύτη πορεία, ἡ ὁποία πραγματοποιεῖται διὰ τῆς διαμονῆς ἐντὸς τοῦ ἑαυτοῦ μας καὶ τῆς ἐσωτερικῆς διαφυλά-

ξεως διὰ τῆς προσοχῆς καὶ προσευχῆς, εἶναι πορεία ἀπλανοῦς ἀγωνιστικότητος. Γίνεται ἐκ τούτων πασιφανῶς ἀντιληπτόν, διαπὶ ὅλοι οἱ ἀσκηταὶ ἐθεώρουν ὡς κυριωτέραν ὅλων τῶν ἀρετῶν τὴν διάκρισιν καὶ τὴν τῆς ψυχῆς ἔμπειρον ἐπαγρύπνησιν.

264. Δὲν πρέπει νὰ περιορίζεσθε εἰς μόνην τὴν ἐξωτερικὴν (πρακτικὴν) ζωὴν, ἀλλὰ ἀπαραιτήτως χρειάζεται καὶ ἡ θεωρητικὴ ἐργασία, διὰ νὰ διατηρηθῇ ἀμείωτος ἡ ἀξία τοῦ ὅλου ἐσωτερικοῦ σας ρυθμοῦ. Πρέπει νὰ συνδυάσετε ὅπωςδῆσποτε τὴν πρᾶξιν μὲ τὴν θεωρίαν, διότι ὁ συνδυασμὸς αὐτὸς προωθεῖ καὶ προάγει ταχέως τὴν ψυχὴν, συγχρόνως δὲ καθαρίζει αὐτὴν ἀπὸ τὰ ἀρνητικὰ στοιχεῖα καὶ ἐνδυναμώνει αὐτὴν εἰς τὸ ἀγαθόν. Συμβουλευθῆτε μάλιστα πρὸς βεβαιωτέραν ἀπόδειξιν τὰς διηγήσεις Ἰωάννου τοῦ Κολοβοῦ καὶ τοῦ ἀββᾶ Ποιμένος περὶ τούτων ὡς καὶ τὰ λοιπὰ ἀσκητικὰ Πατερικὰ συγγράμματα, καὶ θὰ ἀνεύρητε πολλὰ τοιαῦτα σχετικὰ.

265. Ὁ καθεὶς λοιπὸν ἅς προσέξῃ εἰς τὸν ἑαυτὸν του καὶ ἅς ἐγκολπωθῇ τὰς ἀληθείας τοῦ λόγου τοῦ Χριστοῦ, καὶ ἡ «ἀλήθεια» θέλει ἐλευθερώσει αὐτόν. Διὰ τοῦτο μελέτα, συλλογίσου, ἐκμάνθανε, ἀγάπησε καὶ προχώρει πρῶτον εἰς τὴν ἐμπρακτον καὶ ἐμπειρικὴν πρὸς σωτηρίαν σου Εὐαγγελικὴν ζωὴν, καὶ τότε δίδασκε ἀπὸ τὴν ζωὴν σου καὶ τοὺς ἄλλους. Καθὼς καὶ ὁ Ἀπ. Παῦλος, πρῶτον «ὑπωπίαζε» καὶ «ἐδουλαγωῦσε» τὸ σῶμα του, καὶ συγχρόνως ἐδίδασκε. Τοῦτο ἀποτελεῖ τὸ ὄριον τῆς διδασκαλίας τοῦ ἑαυτοῦ μας καὶ τῆς μετὰδόσεως τῆς τοῦ Χριστοῦ διδασκαλίας.

Ἐφ' ὅσον ὅμως δὲν ὑπάρχει αὐτό, δὲν δύναται νὰ λεχθῇ ὅτι ἐδιδάχθη τις τὰς ἀληθείας τοῦ Χριστοῦ, ἔστω καὶ ἂν γνωρίζῃ τὸν λόγον τοῦ Χριστοῦ ἀπὸ μνήμης καὶ εἶναι καλὸς συζητητής. Διὰ τοῦτο τὸ ἐλάττωμα, εἶπεν ὁ Ἀπ. Παῦλος τὰ τοιαῦτα: «ὁ οὖν διδάσκων ἕτερον, σεαυτὸν οὐ διδάσκεις;» (Ρωμ. Β', 1).

Εἰς τὸν διδάσκοντα μόνον, ἄνευ τῆς διὰ τῶν ἔργων αὐτοδιδασχῆς, δὲν ἔγινεν ὁ λόγος τοῦ Χριστοῦ ἐνεργής, διότι δὲν ἐδίδαξεν πρῶτον τὸν ἑαυτὸν του, καὶ τότε νὰ βεβαιωθῇ

ὁ λόγος τοῦ Χριστοῦ καὶ εἰς τοὺς ἄλλους, διὰ τῆς τῶν ἔργων του διδασκαλίας.

Δὲν εἶναι σοφὸς ἐκεῖνος, ὅστις προθύμως μὲν μελετᾷ τὸν λόγον τοῦ Χριστοῦ καὶ διαρκῶς τὸν ἀναζητᾷ, ἀλλὰ δὲν τὸν ζῇ.

266. «Καὶ πᾶν ὅ,τι ἂν ποιῇτε, ἐν λόγῳ ἢ ἐν ἔργῳ, πάντα ἐν ὀνόματι Κυρίου Ἰησοῦ, εὐχαριστοῦντες τῷ Θεῷ καὶ Πατρί, δι' Αὐτοῦ» (Κολοσ. Γ', 17). Ὁ τρίτος τρόπος (μέθοδος), διὰ τὴν φανερωθῆναι ἢ ἐν τῷ Θεῷ κεκρυμμένη ἡμῶν ζωὴ, εἶναι, ὅταν γίνωνται ὅλα ἐν ὀνόματι τοῦ Κυρίου. Οἱ πρῶτοι δύο τρόποι, δηλαδὴ ἡ ἀνάγνωσις τῆς γραφῆς, ἡ ἐφαρμογὴ καὶ γνῶσις τῶν ἀποκαλυφθεισῶν ἀληθειῶν, ἀποβάλλουν πᾶς προλήψεις (πεπλανημένας ιδέας καὶ θεωρίας) τῆς ψευδωνύμου γνώσεως, τοὺς ματαίους καὶ ἀκαθάρτους λογισμοὺς, καὶ πληροῦν τὸν νοῦν δι' εὐαρέστων ἐννοιῶν περὶ τὰ θεῖα, ὅπως ἡ προσευχὴ ἐγκαθιστᾷ τὴν συνήθειαν νὰ μνημονεύεται πάντοτε ὁ Θεὸς καὶ νὰ πορεύεται κανεὶς εἰς τὸ θέλημα Αὐτοῦ.

Φανεροῦται ἐκ τῶν ἀνωτέρω ὅτι οἱ τρόποι αὐτοὶ καὶ ἡ ἐκτέλεσις τῶν ὡς ἄνω ἔργων, εἶναι ἀπαραίτητα μέσα φανερώσεως τῆς κεκρυμμένης ἐν ἡμῖν ζωῆς τοῦ Χριστοῦ, πρὸς ἰδίαν ἡμῶν οἰκοδομὴν καὶ τῆς τῶν ἀδελφῶν ἡμῶν. Ἡ ἀρχὴ τῶν ἔργων αὐτῶν πρέπει νὰ ἀρχίζῃ μὲ προσευχὴν, ἡ συνέχισις αὐτῶν μετὰ προσευχῆς καὶ τὸ τέλος ἐπίσης. Εἰς τὴν ἀρχὴν ζητοῦμεν φωτισμὸν καὶ εὐλογίαν, εἰς τὴν συνέχειαν τὴν βοήθειάν Του, εἰς δὲ πρὸς τέλος ἀναπέμπομεν τὴν εὐχαριστίαν μας εἰς τὸν τελειωτὴν ἐν ἡμῖν καὶ δι' ἡμῶν τοῦ ἔργου Αὐτοῦ.

267. Ἡ ζωὴ τοῦ Χριστιανισμοῦ ἐπὶ τῆς γῆς εἶναι μία ἅλυσος διαδοχικῶν στεναγμῶν. Ὅφειλομεν νὰ μαχώμεθα κατὰ τῆς σαρκός, κατὰ τῶν παθῶν καὶ κατὰ τῶν πνευμάτων τῆς πονηρίας.

Ἐν τῷ ἀγῶνι τούτῳ, ἡ ἐλπίς ἡμῶν καὶ ἡ σωτηρία εἶναι ὁ Θεός.

Ἀποθέμενοι, λοιπόν, εἰς τὸν Θεὸν τὰς ἐλπίδας καὶ τὴν διεξαγωγὴν τῆς πάλης κατὰ τῶν ὡς ἄνω ἐχθρῶν, ἃς διέλθωμεν δι' ὑπομονῆς πρὸς προκείμενον τοῦτον ἀγῶνα. Οἱ πειρασμοὶ καὶ αἱ θλίψεις μᾶς ἔρχονται κατὰ παραχώρησιν τοῦ Θε-

οὔ, πρὸς μεγάλην ψυχικὴν ἡμῶν ὠφέλειαν καὶ προκοπὴν, καὶ δι' αὐτῶν ἀποκτῶμεν «συντετριμμένην καρδίαν», τὴν ὁποίαν ὁ Θεὸς «οὐκ ἐξουδενώνει».

ΑΠΟΜΟΝΩΣΙΣ

268. Ὄταν μονάσῃ τις ἐν τῷ μοναστηρίῳ, τοῦτο σημαίνει μονήρη βίον. Ὁ βίος ἐν τῷ μοναστηρίῳ εἶναι δύσκολος μόνον εἰς ἐκεῖνον, ὅστις θέλει νὰ ἔχῃ σχέσεις μὲ πολλοὺς καὶ νὰ ζῇ βίον κοσμικῆς ζωῆς. Ἐν τῇ μονῇ ὅμως, πρέπει νὰ γνωρίζῃ τις μόνον ἓνα πρεσβύτερον, δηλαδὴ τὸν πνευματικόν του πατέρα καὶ Γέροντα. Τοὺς δὲ λοιποὺς ἀδελφοὺς νὰ τοὺς βλέπῃ ὡς συνδούλους Θεοῦ. Τότε καὶ μόνον θὰ διέρχεται τὴν ζωὴν εὐχάριστα καὶ μὲ μεγάλην ἀνάπαυσιν καὶ προκοπὴν.

Εἰδ' ἄλλως δὲν θὰ τοῦ λείψῃ ἡ κοσμικὴ σύγχυσις καὶ ταραχή.

269. Γνωρίζετε, βεβαίως, ὅτι ἡ οὐσία πῆς ὑποθέσεως ἔγκειται εἰς τὴν ἐσωτερικὴν ἀλλαγὴν τῆς ζωῆς, ἀναλλόγως δὲ τῆς ἀλλαγῆς αὐτῆς θὰ κατευθύνεται καὶ ἡ ἐξωτερικὴ μετὰ τῶν ἄλλων συμπεριφορά. Ἀρχίσατε ἀπὸ τώρα νὰ συγκεντρώνεσθε εἰς τὰ δωμάτιά σας, κατὰ τὰς ὥρας τῆς καταπαύσεως ἀπὸ τὰς σωματικὰς ὑπηρεσίας, καὶ ἀπασχοληθῆτε κυρίως εἰς τὴν προσευχὴν, λέγοντες ὡς ὁ Δαυΐδ: «Δεῖξον, Κύριε, ὁδόν ἐν ἣ πορεύσομαι». Ὁχι μόνον μὲ τὸν λόγον ἢ μὲ τὴν σκέψιν σας, ἀλλὰ καὶ μὲ πόνον καρδίας ἐπικαλεσθῆτε τὸν Κύριον, διὰ νὰ εἶναι αὐτὸς ὁ Κύριος ὁδηγός, συνοδός καὶ τελειωτὴς τῆς ἀγίας αὐτῆς ἀλλαγῆς.

Προσθέσατε δὲ σὺν τούτοις καὶ τὴν νηστείαν, διότι ἡ συζυγία αὕτη, δηλαδὴ τῆς νηστείας καὶ προσευχῆς, ἐκδιώκει τοὺς δαίμονας καὶ τὰ πάθη ἀπὸ τὴν καρδίαν, καὶ ἐλευθερώνει τὴν ψυχὴν. Ταυτοχρόνως δὲ νὰ κάμνετε ἀσκήσεις ἐσωτερικῆς ἀπαρνήσεως τῶν ἐπιθυμητῶν πραγμάτων καὶ ζητημάτων ἐκ τῆς καρδίας, ὥστε νὰ μένῃ αὕτη ἐλευθέρᾳ καὶ ἀνεπηρέαστος

ἐκ τῶν ἐσωτερικῶν πραγμάτων καὶ τῶν τοῦ διαβόλου προσβολῶν.

270. Κατὰ τὸ χρονικὸν διάστημα τῆς ἀπομονώσεώς σας, πρέπει ἐξαιρετικῶς νὰ ἔχη τὴν πρώτην θέσιν ἡ προσευχὴ πρὸς τὸν Θεὸν καὶ ἡ περισυλλογὴ εἰς τὰ περὶ τοῦ Θεοῦ. Ἡ ἀπασχόλησις αὕτη, ἔστω καὶ ἐπ' ὀλίγον, τακτικῶς καὶ καλῶς ρυθμιζομένη, ἀποδιώκει τὴν πλῆξιν καὶ τὴν στενοχωρίαν, καθότι ἐξ αὐτῆς πηγάζει παρηγορία τοιαύτη, τὴν ὁποῖαν δὲν προσφέρει οὐδὲν ἄλλο πρᾶγμα ἐπὶ τῆς γῆς.

271. Μοῦ γράφεις, ὅτι θέλεις τελείως νὰ ἀπομονωθῇς, διὰ νὰ ἐπιδοθῇς εἰς τὴν «καρδιακὴν» προσευχήν. Ἐφ' ὅσον σὺ διαβιοῖς μόνος, καὶ σπανίως σὲ ἐπισκέπτεται κανεὶς, δὲν ὑστερεῖσαι ταύτης. Τὸ ὅτι ἐκκλησιάζεσαι δὲν σοῦ διασπᾷ τὴν ἀπομόνωσιν, ἀλλὰ μᾶλλον σὲ δυναμώνει πρὸς τοῦτο, ὥστε νὰ διέρχεσαι καὶ ἐν τῇ οἰκίᾳ σου προσευχόμενος.

Ὅταν στερεωθῇ ἐντὸς τῆς καρδίας σου ἡ προσευχή, τότε θὰ ὑπάρχη ἐντὸς σου ἡ ἀπομόνωσις, ὅχι τοπικὴ ἀλλὰ καρδιακή.

Διότι τί εἶναι ἀπομόνωσις; Εἶναι ὅταν ὁ νοῦς ἀπομονωθῇ ἐν τῇ καρδίᾳ καὶ ἴσταται μετὰ τοῦ Θεοῦ καὶ οὐδέποτε ἐπιθυμεῖ νὰ ἐξέλθῃ ἐξ αὐτῆς. Μὴ ζητεῖς ἄλλην ἀπομόνωσιν καλυτέρα ἀπὸ αὐτήν.

Καθότι εἶναι δυνατόν καὶ μὲ κλειστάς τὰς θύρας νὰ περιάγῃς τὸ σύμπαν, ἢ καὶ ὁλόκληρον τὴν οἰκουμένην νὰ ἐπιτρέψῃς νὰ ἐφορμήσῃ εἰς τὸ δωμάτιόν σου.

272. Παραπονεῖσθε διὰ τὴν ἑλληνικὴν ἐσωτερικῆς τάξεως. Ἄνευ αὐτῆς δὲν θὰ ὑπάρχη προκοπὴ ὅ,τι ἄλλο καὶ ἂν κάμνητε. Ἡ τάξις αὕτη καὶ ἡ ἐδραίωσίς της ἀποκτᾶται πολὺ εὐκολώτερον εἰς τὴν ἔρημον, ἀλλὰ δὲν εἶναι προσσιτὴ εἰς ὅλους. Ὁ Θεὸς ἔθεσε τὸν ἀγῶνα αὐτὸν καὶ εἰς τοὺς ἐν πῶ κόσμῳ, διὰ νὰ ἀγωνίζωνται κατὰ τὴν τάξιν καὶ δύναμιν αὐτῶν.

273. Πῶς νὰ κατευθύνῃ κανεὶς τὸ ἐσωτερικόν του, διὰ νὰ ἀποκτήσῃ τὴν ψυχικὴν εἰρήνην; Ἀπαντῶ! Ἀποκηρύσσετε ἐντὸς τοῦ ἑαυτοῦ σας τὴν καρδιακὴν «ἀπομόνωσιν». Ἡ τοιαύ-

τη ἀπομόνωσις δὲν εἶναι κάτι τὸ ἀδιάφορον, καὶ δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ἐπιτευχθῇ αὐτή, ἐὰν δὲν ἐκτιμήσῃ τις τὴν ἀξίαν της καὶ δὲν καταβάλῃ ἐντονωτάτην προσπάθειαν.

“Ὅταν ἐγκλεισθῇ τις ἐντὸς ἑαυτοῦ, ἀτενίζων πρὸς Κύριον, χωρὶς νὰ ἀποκλίνῃ τοὺς νοεροὺς ὀφθαλμοὺς ἀπ’ Αὐτόν, τότε γίνεται ἔρημος παντὸς κοσμικοῦ. Δηλαδή, λησιμονεῖται ὅλος ὁ κόσμος καὶ μένει μόνῃ ἡ παρουσία τοῦ Θεοῦ ἐνώπιόν του. Τὸ νὰ ὑπάρχῃ κανεὶς μαζὶ μὲ τὸν Κύριον, ἀποτελεῖ ὅλον τὸν σκοπὸν τῆς ζωῆς μας καὶ τῆς ὑπάρξεώς μας. Δι’ αὐτοῦ δὲ ἡ σωτηρία μας.

Πρέπει νὰ ἀπομονώνεσθε ἐντὸς τῶν τειχῶν τῆς μονῆς, ἐὰν εἴσθε μοναχοί, ἢ εἰς τὰς οἰκίας σας, ἐὰν εἴσθε λαϊκοὶ καὶ τηρήσατε ἑαυτοὺς μακρὰν τῶν διασκεδάσεων. Ἀλλὰ καλύτερον καὶ σπουδαιότερον εἶναι νὰ ἀπομονώνεσθε ἐντὸς τοῦ ἑαυτοῦ σας. Ἡ στάσις τῆς ψυχῆς κατενώπιον τοῦ Θεοῦ εἶναι φυσική, καθότι ἡ ψυχὴ ὡς ἐκ τῆς φύσεώς της ῥέπει πρὸς τὸν Θεόν, καὶ ὁ Κύριος εἶναι ἐγγύς, πάντοτε, πρὸς αὐτήν.

274. “Ὅταν θὰ ἀνάψῃ ἐν τῇ καρδίᾳ αὐτὸ τὸ εὐλογημένον πῦρ καὶ θὰ μένητε εἰς αὐτὸ μετὰ τῆς προσοχῆς σας, αὐτὸ τὸ πῦρ θὰ εἶναι ἡ πραγματικὴ ἀπομόνωσις. Ὁ Κύριος ἐπισκεπτόμενος τὴν ψυχὴν πληροῖ αὐτὴν διὰ τῆς θερμῆς καὶ τοῦ πυρὸς Αὐτοῦ, ὅποτε αὕτη μένει μετ’ Αὐτοῦ. “Ὅταν ἀπέρχεται, πρέπει νὰ τὸν ἀναζητῶμεν, ἀναμένοντες νὰ ἐπανέλθῃ. Διὰτί ὅμως ἀναχωρεῖ; Ἀναχωρεῖ, διότι ἡ ψυχὴ ἔχει ἐκκλίνει ἀπὸ τὸ θέλημά Του, εἰς ἔνδειξιν διαμαρτυρίας καὶ πρὸς διόρθωσίν της, ἵσως καὶ καμμίαν φορὰν πρὸς δοκιμὴν μας διὰ νὰ φανῇ ἡ διάθεσίς μας πρὸς τὴν ἀγάπην Του. “Ὅταν πρὸς δοκιμὴν ἀναχωρῇ, τότε μὲ τὴν θλιβεράν ἀναζήτησίν Του, ἐπανέρχεται περισσότερον ἰλαρῶς καὶ ἀγαπητικῶς. Ἄν δὲ ἀποχωρήσῃ διότι ἡ ψυχὴ ἀτάκτησε καὶ ἡμάρτησε, τότε δὲν ἐπιστρέφει συντόμως, ἀλλὰ τιμωρῶν αὐτὴν διὰ τῆς ἀπουσίας Του, παραχωρεῖ νὰ γεμίσῃ ἡ ψυχὴ ἀπὸ ἀκαταστασίας καὶ πειρασμοῦς. “Ὅταν δὲ πικρῶς μετανοήσῃ, τότε ἐπανέρχεται πάλιν, ὡς εὖ-σπλαγχνος καὶ παρηγορητής. ἀλλὰ μὲ ἐπιφυλάξεις, διὰ νὰ γνωρίξῃ ἡ ψυχὴ νὰ ἐκτιμᾷ τὴν παρουσίαν Του καὶ τὴν πρὸς ἡμᾶς ἀγάπην Του.

275. Τὸ χειρότερον πράγμα εἰς τὴν ψυχὴν εἶναι ἡ ψυχρότης. Αὕτη ἀποτελεῖ τὴν πλεον πικρὰν καὶ ἐπικίνδυνον κατὰστασίν τῆς ἐὰν δὲν ἀναθερμανθῇ διὰ τῆς μετανοίας.

Ἀποβαίνει ὡς μέσον καθοδηγητικὸν σωφρονιστικὸν καὶ ἐπανορθωτικὸν διὰ τοὺς μετανοοῦντας. Διὰ δὲ τοὺς μὴ μετανοοῦντας ἀποτελεῖ μέσον τιμωρίας. Ἡ δὲ αἰτία διὰ τὰ ὡς ἄνω εἶναι τὸ μέγεθος τῆς ἁμαρτίας.

Ἐρευνήσατε τὸν ἕσω ἄνθρωπον, μετὰ προσοχῆς, καὶ θέλουν φανερωθῇ διὰ τῆς πείρας οἱ λόγοι τῆς τοῦ Κυρίου παιδείας.

276. Σηκώνετε τοὺς κόπους ὅχι πάντοτε μὲ εὐχάριστον διάθεσιν, ἀλλὰ μὲ μεγάλην «βίαν». Τοιοῦτος εἶναι πλεον ὁ νόμος διὰ νὰ εἰσέλθῃ τις εἰς τὴν «βασίλειαν τῶν οὐρανῶν», καὶ χρειάζεται βία. Οἱ δὲ «βιασται ἀρπάζουσιν αὐτήν». Διὰ τοῦτο λέγεται καὶ ζυγός. Ἄν κατωρθοῦντο οἱ κόποι μὲ εὐχάριστον διάθεσιν, τότε διατί νὰ ὠνομάζοντο ζυγός; Ἐνίοτε μᾶς καταλαμβάνει ὀκνηρία, ἀναισθησία, ἀηδία, ἀπροθυμία πρὸς προσευχὴν καὶ ὑπηρεσίαν, καὶ τὰ τοιαῦτα.

Αἱ καταστάσεις αὗται μᾶς ἔρχονται ὡς τιμωρία, διὰ ῥοπὴν τινὰ πρὸς τὸ κακόν, εἴτε διὰ τῆς σκέψεως, εἴτε διὰ τῆς ἐπιθυμίας, ἐνίοτε δὲ ἔρχονται ὡς διδασχὴ καὶ παιδεία πρὸς ταπεινοφροσύνην, διὰ νὰ μὴν ἐλπίζῃ ὁ ἄνθρωπος εἰς τὰς ἰδίας αὐτοῦ δυνάμεις, ἀλλὰ εἰς τὴν δύναμιν τοῦ Παναγάρχου Θεοῦ καὶ μόνον. Ἡ κατάστασις, βεβαίως, τοῦ εἶδους αὐτοῦ εἶναι βαρεῖα, ἀλλὰ πρέπει νὰ ὑπομένῃ ὁ ἄνθρωπος μὲ τὴν σκέψιν ὅτι δὲν ἀξίζει καλυτέρας καταστάσεως ἀπ' αὐτήν.

Διὰ τὴν ψυχικὴν αὐτὴν κατάστασιν τὰ μέσα ἀντιμετωπίσεώς τῆς ὑπὸ τοῦ ἀνθρώπου εἶναι ἀνίσχυρα καὶ πείθουν αὐτὸν διὰ τῆς πείρας νὰ ἀποβάλῃ τὴν πεποίθησίν του ὅτι δηλαδὴ δὲν δύναται νὰ κάμῃ τίποτε πρὸς διόρθωσιν αὐτῆς, καὶ νὰ ἐπιρρίψῃ οὕτω τὴν ἐλπίδα του εἰς τὴν παντοδυναμίαν τοῦ Θεοῦ, καὶ τότε ὁ Θεὸς ποιεῖ τὴν ἔκβασιν.

Διὰ τῆς δοκιμασίας αὐτῆς διδάσκεται ὁ ἄνθρωπος τὸ μέγα μᾶθημα τῆς ταπεινώσεως καὶ καταφυγῆς πρὸς Κύριον, καὶ ὅτι οὐδέποτε πρέπει νὰ ἔχωμεν θάρρος εἰς τὴν δύναμιν μας. Οἱ

“Αγιοι Πατέρες τὰς τοιαύτας καταστάσεις ὀνομάζουν ψυχρότητα ἢ ξηρασίαν. Πάντες δὲ θεωροῦν αὐτὰς ὡς ἀναποφεύκτους εἰς τὴν κατὰ Θεὸν ζωὴν, διότι ἄνευ τούτων θὰ γινώμεθα ἀλαζόνες καὶ αὐταρχικοί.

277. Πρέπει κατὰ τὴν τοιαύτην ξηρασίαν τοῦ πνεύματος μας νὰ ἐξετάσωμεν τὸν ἑαυτὸν μας μήπως ἐπετρέψαμεν καὶ εἰσῆλθε κάτι τὸ ἀπαράδεκτον εἰς τὴν ψυχὴν μας, διὰ νὰ τὸ ἐξομολογηθῶμεν εἰς τὸν Κύριον, ὥστε νὰ λάβωμεν τὴν ἄφεσιν, καὶ εἰς τὸ ἐξῆς νὰ προσέχωμεν πολὺ. Ἐπὶ τὸ πλεῖστον δὲ νὰ φυλαττώμεθα ἀπὸ τὸν θυμὸν, τὴν ὀργήν, τὸ ψεῦδος, τὴν κατάκρισιν, τὴν ὑπερηφάνειαν κ.τ.λ.

Ἡ δὲ θεραπεία γίνεται διὰ τῆς ἐπιστροφῆς τῆς Θείας Χάρριτος εἰς τὴν ψυχὴν μας, ἢ ὁποῖα εἶναι εἰς τὴν θέλησιν τοῦ Θεοῦ. Εἰς ἡμᾶς ὅμως μένει τὸ νὰ προσευχώμεθα διὰ τὴν ἀπαλλαγὴν μας ἀπὸ τὴν τοιαύτην ξηρασίαν καὶ ἀπὸ τὴν ἀπολιθωμένην ἀναισθησίαν.

278. Τῆς ψυχρότητος προηγεῖται ἢ μὴ προσήλωσις τοῦ νοὸς εἰς τὴν καρδίαν, ἢ μέρημα πρὸς κάτι ἢ ἡ ὀργή, ἢ κατάκρισις ἢ ἡ δυσαρέσκεια ἀπὸ κάτι ἢ ἡ σαρκικὴ προτίμησις, ἢ τρυφηλότης καὶ ὁ σκορπισμὸς τοῦ νοός! Φυλάγεσθε ἐκ τῶν τοιούτων καὶ ἡ ψυχρότης θὰ ἀναχωρῇ.

Τάτε ποῦ εὐρίσκεται ἡ ζωή, ἂν ὄχι εἰς τὴν καρδίαν;

279. Ἐπετρέψατε εἰς τὸν ἑαυτὸν σας παρεκκλίσεις εἰς τὰς διασκεδάσεις, εἰς τοὺς ὀφθαλμούς, εἰς τὴν γλῶσσαν, εἰς τοὺς λογισμούς, καὶ διὰ τοῦτο ἀπωλέσατε τὴν θερμὴν τῆς καρδίας καὶ ἐμείνατε εἰς τὸ κενὸν καὶ ἀβέβαιον. Σπεύσατε, λοιπόν, νὰ ἀποκαταστήσητε τὴν ἐσωτερικὴν σας τάξιν καὶ ρυθμόν, κατὰ τὸ πρέπον, καὶ προσευχηθῆτε καὶ μελετᾶτε προσκαρτεροῦντες ἕως ἄτου ἡ Θεία Χάρις ποιήσῃ ἔλεος εἰς τὴν καρδίαν σας καὶ ζωοποιήσῃ πάλιν τὴν ψυχὴν σας.

Ἐχω τὴν γνώμην ὅτι τὰ περὶ προσοχῆς τὰ θεωρεῖτε ὡς ὑπερβολικὴν αὐστηρότητα, ἀλλ’ αὕτη ἀντιθέτως ἀποτελεῖ τὴν ρίζαν τῆς ἐσωτερικῆς πνευματικῆς ζωῆς.

Καθότι ὁ ἐχθρὸς κυρίως ἐναντίον αὐτῆς ἐξοπλίζεται, καὶ

πάση δυνάμει δημιουργεῖ, ἐνώπιον τῶν ὀφθαλμῶν τῆς ψυχῆς, γοητευτικὰς φαντασίας καὶ διαλογισμούς, δικαιολογίας ἐλαφρυντικὰς καὶ διαφόρους ἁμαρτωλὰς διασκεδάσεις καὶ ἀπολαύσεις.

280. «Δὲν ἔχω προόδους», μοῦ γράφετε εἰς τὴν ἐπιστολήν σας. Οὐτε θὰ ἔχετε ποτέ, ἂν δὲν ἐγκαταλείψητε τὴν αὐταρέσκειαν καὶ τὸν ἐγωϊσμόν. Ἡ αὐταρέσκεια καὶ ὁ ἐγωϊσμός μαρτυροῦν κατ' εὐθείαν, ὅτι κατοικεῖ ὁ ἑαυτός σας εἰς τὴν καρδίαν, χωρὶς νὰ ἔχη θέσιν ὁ Θεός.

Ἡ φιλαυτία εἶναι ἡ ἐντὸς ἡμῶν ζῶσα καὶ δρῶσα ἁμαρτία, ἀπὸ τὴν ὁποίαν προέρχεται κάθε ἄλλη τοιαύτη. Ἡ πρόοδος, ποὺ γράφετε, εἰς τὴν ἀρετὴν ἔχει δύο ἀποτελέσματα: τὸ ἐν εἶναι νὰ ἀπαρνηθῇς τὸν ἑαυτόν σου, τὸ δὲ ἕτερον νὰ δεχθῇς τὸν Θεόν σου, καὶ μὲ τὸν Θεὸν νὰ ἀνέλθῃς τὴν προσευτικὴν κλίμακα καὶ ἀνάβασιν πρὸς Αὐτόν.

281. Ὁ μεγαλύτερος ἐχθρὸς τῆς ἐν Θεῷ ζωῆς εἶναι ἡ πολυπραγμοσύνη. Ἡ δὲ πολυπραγμοσύνη ἀποτελεῖ τὸν μοχλόν, ὅστις κινεῖ τὴν αὐτατελῆ κοσμικὴν δρᾶσιν ὡς αὐθόπαρκτον δῆθεν δύναμιν.

Ἡ πολυπραγμοσύνη καὶ ἡ πλεονεξία ἀπὸ πρωΐας μέχρι νυκτὸς καταδιώκει τοὺς κοσμικοὺς ἐπιχειρηματίας ἀπὸ τὸ ἐν ἔργον εἰς τὸ ἄλλο χωρὶς ἀνάπαυσιν. Ἀκόμη δὲ καὶ καθ' ὕπνους δι' ὀνείρων φανταστικῶν, φερόμενοι ἐκ ταύτης, ὡς αἰχμάλωτοι, καὶ προφασιζόμενοι περὶ «βοῶν καὶ ἀγρῶν», κατὰ τὸ Εὐαγγέλιον, δὲν ἐνθυμοῦνται οἱ ἄνθρωποι ἢ δὲν θέλουν νὰ προτιμήσουν τὸν Θεόν.

Ἄν θέλῃς νὰ ἔχῃς φίλον σου τὸν Θεόν, νὰ ἀποφεύγῃς τὴν πλεονεξίαν, ὡς θανάσιμον ἁμάρτημα, καὶ νὰ προσκολληθῇς εἰς τὸν Θεὸν διὰ τῆς ἐγκαρδίου προσευχῆς, καὶ θὰ εὕρῃς ἀνάπαυσιν εἰς τὴν ψυχὴν σου διὰ παντός.

282. «Διεσκορπίσθη ὁ νοῦς σας»! Αὐτὸς εἶναι ὁ πρῶτος ἐχθρὸς σας. Διὰ τοῦτο ἐπιδιώξατε τὴν μετὰ Θεοῦ ἐπανασύνδεσιν καὶ ἐπικοινωνίαν, ἐν τῇ καρδίᾳ, καὶ ὁ νοῦς σας θὰ διαφύγῃ τὸν διασκορπισμόν. Ὁ δεύτερος ἐχθρὸς τῆς διαμονῆς ἐντὸς

τοῦ ἑαυτοῦ σας εἶναι ἢ προσκόλλησις τῆς καρδίας εἰς κάποιο πρᾶγμα, κατ' ἐπιθυμίαν, καὶ ἢ ἐμμονὴ εἰς τὴν ἐντύπωσιν αὐτὴν φανταστικῶς ἢ διὰ τοῦ λογισμοῦ σας ἢ καὶ διὰ τῶν αἰσθημάτων. Εἰς αὐτὸ κρύπτεται ὁ μεγαλύτερος ὄφισ ὁ ὁποῖος αἰχμαλώτισε ὅλην τὴν ἀνθρωπότητα. Μὲ αὐτὸ τὸ δόλωμα, διὰ τοῦ ὁποῖου πρωτίστως προβάλλεται ἡ ἡδονὴ πρὸς αὐτά, συλλαμβάνεται καὶ παλαιπωρεῖται κάθε ἄνθρωπος καὶ ἔπειτα ἀπὸ τὴν ἐπιθυμίαν τῆς ἡδονῆς καταντᾷ εἰς τὴν πρᾶξιν τῆς ἁμαρτίας.

Ὁ μόνος τρόπος διαφυγῆς ἀπὸ τὰς παγίδας αὐτὰς καὶ διαφυλάξεως εἶναι νὰ μὴ ἀπομακρυνθῇ ποτὲ ὁ νοῦς μας ἀπὸ τὴν καρδίαν καὶ ἀπὸ τὴν ἐπίγνωσιν τῆς παρουσίας τοῦ Κυρίου.

283. Γνωρίζετε πλέον τὸ καθήκον ποὺ σᾶς ὑποδεικνύει ἡ συνείδησις: δηλαδή, νὰ εἴσθε μετὰ τοῦ Κυρίου προτιμῶντες Αὐτὸν παντὸς ἄλλου.

Ἴσως ἡ μνήμη σας τὸ διατηρεῖ αὐτό. Εἴθε λοιπὸν νὰ ὑπερισχύσῃ τὸ ἔργον αὐτὸ τοῦ Θεοῦ εἰς ὑμᾶς, διότι ἄλλωστε αὐτὸς εἶναι ὁ σκοπὸς ὅλων.

Ὅταν ὁ Κύριος εἶναι μεθ' ἡμῶν, σημαίνει ὅτι προηγουμένως ἡμεῖς ἐπήγαμεν κοντά του. Ὅταν ἡμεῖς εἴμεθα μετὰ τοῦ Κυρίου, εἶναι καὶ αὐτὸς μεθ' ἡμῶν. Τότε ὅλα εἶναι φωτεινὰ καὶ ὡς ἐν ἡμέρᾳ φωτὸς περιπατοῦμεν τὴν ὁδὸν τοῦ θελήματός Του, χωρὶς «σκοντάματα». Ὅταν ἡμεῖς ἀπομακρυνώμεθα ἀπὸ τὸ θέλημά Του, τότε ἀρχίζει καὶ ἡ νύκτα μετὰ τὸ σκοτάτος, ἀναλόγως τῆς ἀπομακρύνσεώς μας.

Η ΕΓΡΗΓΟΡΣΙΣ ΚΑΙ Η ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΙΣ

284. Δύο ἀγρύπνους φρουροὺς πρέπει νὰ ἔχῃ ὁ στρατιώτης τοῦ Χριστοῦ: τὴν ἐγρήγορσιν καὶ τὴν διάκρισιν. Οἱ δύο αὐτοὶ φρουροὶ ὁμοῦ ἀλληλοενεργοῦντες ἐλέγχουν καὶ διακρίνουν ὅτε μὲν τὰ ἔνδον εἰς τὰς κινήσεις τῶν ἐξερχομένων ἐκ τῆς καρδίας, ὅτε δὲ τὰ ἔξω εἰς τὰς ἐνδεχομένας κινήσεις αἱ ὁποῖαι προκύπτουν τῇ ἐπιδράσει τῶν ἐξωτερικῶν πραγμάτων.

Νὰ δεχθῆς τοῦτο, ὡς νόμον, διὰ τὴν πρώτην καὶ διὰ τὴν δευτέραν ὁμοῦ περίπτωσιν, καὶ μὲ τοὺς ἀγρύπνους αὐτοὺς, ἐπὶ τὸ αὐτό, φρουροὺς, ἐξέταζε καὶ διάκρινε τὰς κινήσεις αὐτάς, πόθεν καὶ πῶς προέρχονται, καὶ ἀπόρριψε κάθε τι τὸ προερχόμενον ἐκ τοῦ ἀντικειμένου. Καὶ μὴ ἐπιτρέψῃς καμμίαν πρόληψιν (πεπλανημένην ἰδέαν) καὶ ἰδιαίτερος μάλιστα κατὰ τὴν ὥραν τῆς προσευχῆς.

Διότι ἐξ αὐτῶν προέρχεται κάθε κακόν, τὸ ὁποῖον ἐμποδίζει τὴν νοερὰν ἐπικοινωνίαν τῆς ψυχῆς μετὰ τοῦ Θεοῦ καὶ διαταράττει αὐτήν. Αἱ δὲ ἀγαθαὶ κινήσεις, συσφύγγουν περισσότερο τὴν ἀγάπην πρὸς τὸν Θεὸν καὶ κάμνουν αὐτὴν ἀχώριστον ἀπὸ Αὐτόν.

285. Ἡ προσοχὴ πρὸς ἑαυτόν, ἐν τῇ καρδίᾳ, διὰ τῆς προσευχῆς πρὸς τὸν Κύριον, καταργεῖ πάσας τὰς ἐχθρικὰς ραδιουργίας. Ἀναγνώσατε τὸν Ἡσυχιον καὶ μάθετε τὸν τρόπον τῆς ἐνεργείας περὶ τούτου.

286. Ὁ ἐχθρὸς διαθέτει ἰδικούς του τρόπους πολέμου, σημειῶνῶς δὲ τοὺς κυριωτέρους. Ὅταν ὁ ἀγωνιστὴς κατορθώσῃ νὰ μὴ ἐπιτρέπῃ τοὺς κακοὺς λογισμοὺς καὶ τὰς ἐπιθυμίας αὐτῶν εἰς κάθε τι τὸ φαινομενικῶς ἀγαθόν, ἀλλ' ἀμέσως τὰ ἀποδιώκει, ὅσον καὶ ἂν φαίνωνται ὠραῖα, μὲ ἀποφασιστικότητα καὶ χωρὶς νὰ ὑποκύψῃ, τότε ὁ ἐχθρὸς ἀλλάζει τρόπον πολέμου καὶ πλαγίως προσπαθεῖ νὰ κάμῃ τὸν ἀγωνιστὴν ὑποχείριόν του μὲ ταῦτα: Ὑποβάλλει κολακείας καὶ ἐπαίνους, ὅτι δῆθεν εἶναι μέγας ἀγωνιστής, ὑποβάλλει συκοφαντίας καὶ κατακρίσεις κατὰ τῶν ἄλλων ὅτι δῆθεν εἶναι ἀμελεῖς, καθὼς καὶ ἄλλα δυσάρεστα. Ἐδῶ, λοιπόν, χρειάζεται προσοχή! Δὲν ἔχομεν ἐξουσίαν καὶ δύναμιν νὰ μεταβάλωμεν καὶ κρίνωμεν τὰς ἁμαρτίας τῶν ἀνθρώπων.

Ἀλλ' ὅμως, ἔχομεν τὴν δυνατότητα νὰ ἀντιπαρέλθωμεν τὰ πάντα, χάριν τῆς ἀγάπης καὶ εἰρήνης, μὲ τὴν συμπαράστασιν τοῦ Κυρίου καὶ τῆς δυνάμεως Αὐτοῦ. Ἡμποροῦμεν δὲ νὰ συμπονέσωμεν πούς ἀνθρώπους, καὶ νὰ παρακαλέσωμεν τὸν Κύριον νὰ δώσῃ φωτισμὸν μετανοίας καὶ διορθώσεως αὐτῶν.

287. Τὸν ὀφθαλμὸν τοῦ νοὸς νὰ μὴ ἀπομακρύνετε ἀπὸ τὴν καρδίαν σας, καὶ ὅσα ἐξέρχονται ἐξ αὐτῆς νὰ τὰ ὑποβάλλετε εἰς ἄμεσον ἐξέτασιν: ἂν εἶναι κάτι τὸ καλόν, ἃς ζήσῃ, ἂν ὅμως ὄχι, ἀποβάλλετε πο ἄμέσως. Διὰ τοῦ τρόπου αὐτοῦ θὰ μάθετε νὰ γνωρίζετε τί περιέχει ὁ ἑαυτός σας: ὅποιοι διαλογισμοὶ ἐξέρχονται ἐκ τῆς καρδίας συνηθέστερον, αὐτοὶ δυνύουν καὶ τὸ πάθος, τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ τὸ ἐξουδετερώσετε.

Οὐδέποτε δὲ νὰ θεωρῇτε τὸ κατόρθωμα ὡς ἰδικόν σας, διότι πᾶσαν θεραπείαν παρέχει μόνον ὁ Κύριος. Κοπιάσατε, κοπιάσατε. Ἀλλὰ τὸ καλὸν νὰ προσδοκᾶτε ἀπὸ τὸν Θεὸν μόνον.

288. Πολλὴν θλίψιν ἐπιφυλάσσει εἰς ὑμᾶς τὸ ἀπατηλὸν αἶσθημα ὅτι εἴσθε δίκαιος. Νὰ ἐνθυμηθῇτε, ὅτι τὸ αἶσθημα τοῦτο, ἅταν ἔλθῃ, σημαίνει ὅτι τὸ ἔργον σας διολισθαίνει ἐπικινδύνως. Ὅσον ἁμαρτωλὸν θὰ αἰσθάνεσθε τὸν ἑαυτὸν σας, πόσον ἀληθινὴ θὰ εἶναι ἡ πνευματικὴ σας πορεία. Τὸ δὲ αἶσθημα αὐτὸ πρέπει νὰ προέρχεται ἐκ βάθους καρδίας καὶ ὄχι ἐξωθεν, ἀπὸ ἐντυπωσιακὸν λογισμὸν. Μὲ ὀλίγα δὲ λόγια, τὰ αἰσθήματα τῆς καρδιακῆς ταπεινώσεως πρέπει νὰ τὰ ἔχη φυτεύσῃ ὁ Θεὸς εἰς τὴν καρδίαν μας καὶ ὄχι νὰ προέρχωνται ἀπὸ ἡμᾶς, ἐξωτερικῶς.

289. Διὰ τὴν καρδιακὴν σας κατάρτισιν κυρίως, ὠφελεῖ ἡ ἀνάγνωσις τῆς Κλίμακος τοῦ Ἰωάννου, τοῦ Ἰσαὰκ τοῦ Σύρου, τοῦ Βαρσανουφίου καὶ Ἰωάννου.

Ἀπὸ τὴν Φιλοκαλίαν ἀναγνώσατε: τὸν Διάδοχον, τὸν Φιλόθεον, τὸν Ἡσαΐαν, τὸν Εὐάγριον, τὸν Κασσιανὸν καὶ Νεῖλον. Εἰς αὐτὰ δέ, παρακαλῶ, ὄχι εἰς τὰς γενικὰς αὐτῶν διδασκαλίας, ἀλλὰ εἰς ὅσα ἀρμόζουν εἰς τὸν σκοπὸν τῆς πνευματικῆς καταρτίσεώς σας νὰ περιορίζεσθε.

290. Ἀποφεύγετε τὴν ἀτομικὴν σας ἱκανοποίησιν εἰς τὰ πνευματικά, διότι δυνατὸν νὰ καταλήξῃ εἰς ἀχαριστίαν, κατὰ τὴν ὁποίαν ἡ πονηρὰ δὴθεν τῆς καρδίας πληροφορία, θὰ εἴπῃ πρὸς αὐτήν: «ἄρκεϊ, οὐδὲν ἄλλο ἐπιθυμοῦμεν. Ἐκοπιάσαμεν, ἐτακτοποιηθήκαμεν, τώρα ἃς ἀναπαυθῶμεν, ὅπως ὁ υἱὸς

τες πρὸς τὸν ἑαυτὸν μας, δηλαδή ὅ,τι ἔκαμε καὶ ὁ Ἰσραήλ: «ἐλπινύθη, ἐπαχύνθη, . . .» (Δευτερονομ. ΛΒ', 15). Ποῖος ὄμως ἦτο ὁ καρπός; «. . .καὶ ἐγκατέλιπε τὸν Θεόν. . .». Αὐτὸ θεβαίως εἶχε σχέσιν, τότε, μὲ τὸν σωματικὸν χορτασμὸν καὶ μὲ τὴν ἱκανοποίησιν τῆς ἐξωτερικῆς αὐτῶν καταστάσεως. Ἀλλὰ ποῦτο εἶναι ἄρμοστὸν καὶ ὡς πρὸς τὸν πνευματικὸν χορτασμὸν καὶ τὴν ἱκανοποίησιν τῆς ἐνίστε καταστάσεως ἡμῶν. Τὸ δὲ ἀποτέλεσμα; Ἡ λήθη τοῦ Θεοῦ καὶ ἡ ἐγκατάλειψις Αὐτοῦ.

Τοῦτο συμβαίνει ὅταν τὰ πάντα ὑπάρχουν ἐν ἀφθονίᾳ. Ὅταν ἀπ' ὅλα εἶσαι ἱκανοποιημένος, δυσκόλως ἢ καθόλου δὲν προσεύχεσαι εἰς τὸν Θεὸν καὶ σκέπτεσαι Αὐτόν. Μολονότι εἰς τὸ σημεῖον αὐτὸ δὲν φθάνουν οἱ τοιοῦτοι ἀποτόμως, ἀλλ' ὀλίγον κατ' ὀλίγον.

Αὕτῃ εἶναι ἡ ἄμεσος συνέπεια τοῦ «χορτασμοῦ», ἡ ἐξασθένεισις τῆς προσοχῆς καὶ προσευχῆς καὶ ἡ συμπάθεια (φιλαυτία) πρὸς ἑαυτούς. Ὅστις ἐπιτρέψῃ τοῦτο θὰ ὀλισθήσῃ ὀλίσημα ἀνεπανόρθωτον. Ἀλλοίμονον! Προσέχετε! . . .

291. Ἐχω τὴν ἐντύπωσιν, ὅτι εἰς τὸ ἐσωτερικὸν τῆς ψυχῆς σας διεξάγεται κρίσις καὶ κατάκρισις εἰς βάρος πῶν ἄλλων. Ἐξετάσατε ἐπισταμένως, μήπως τοῦτο συμβαίνει, ἔστω καὶ ἐπ' ὀλίγον, διότι δὲν εἶναι ἀσήμαντος καὶ μικρὸς ὁ κίνδυνος.

Τοῦτο συμβαίνει ἀπὸ τὴν ἔπαρσιν καὶ τὴν «μεγάλην ἰδέαν περὶ τοῦ ἑαυτοῦ μας», καὶ προέρχεται ἀπὸ δύο τινα: ἀπὸ τὴν αὐτοεκτίμησιν (κενοδοξίαν) καὶ τὴν κατάκρισιν τῶν ἄλλων.

Ἴδού τὸ «κακὸν ὄχημα» τὸ ὁποῖον μᾶς φέρει εἰς ἀπώλειαν. Ὅφειλομεν νὰ «ξεζεύξωμεν τὰ ἀφηνιασμένα αὐτὰ ἄλογα» (τοὺς ἐπηρμένους λογισμοὺς) καὶ νὰ τὰ ἀποδιώξωμεν διὰ νὰ μὴ μᾶς ὀδηγήσουν εἰς τοὺς κρημνοὺς τῆς ἀπωλείας.

Διὰ τοῦτο παρακαλῶ προσέχετε ἑαυτούς!

Ἡ σωματικὴ ἐργασία εἶναι καλὴ ἀπασχόλησις. Ὅταν ἐκτελῇται μὲ τὴν ὑπακοήν, εἶναι ἀγία ἀπασχόλησις. Εἴθε ἡ μνήμη τοῦ Θεοῦ νὰ μὴ ἐγκαταλείπῃ τὴν καρδίαν σας. Εἶναι δυσάρεστον ὅτι γύρω σας ὅλοι σᾶς ἐκφράζουν ἐπαίνους, ἀλλ' οὐδεὶς λέγει τὴν ἀλήθειαν. Οὕτως ὑπάρχει κίνδυνος νὰ συγχέ-

ωνται τὰ πάντα καὶ ἀκολουθῶς νὰ θεωρήσετε τὸν ἑαυτὸν σας ὡς ἅγιον καὶ νὰ προβαίνετε εἰς νοουθεσίας πρὸς τοὺς ἄλλους. Ὁ Κύριος εἶθε νὰ σᾶς δυναμώνῃ πρὸς πᾶν ἀγαθόν. Φυλαχθῆτε ὁμῶς, μήπως ὀλισθήσετε εἰς τὴν ὁδὸν τῶν «ψυχρῶς πορευομένων» διὰ τῆς δῆθεν εὐπρεποῦς ἐξωτερικῆς διαγωγῆς, ἄνευ ἐσωτερικῶν καλῶν αἰσθημάτων τὰ ὁποῖα ἐξαγνίζουν τὸν ἄνθρωπον καὶ προσελκύουν τὴν Χάριν τοῦ Θεοῦ. Προσέχετε, μήπως παρασυρθῆτε, σᾶς λέγω πάλιν, εἰς τὴν ἐξωτερικὴν αὐτὴν αὐταπάτην καὶ παραδοθῆτε εἰς ἔπαρσιν καὶ αὐταρέσκεϊαν καὶ ἀνθρωπαρέσκεϊαν, τῆς ὁποίας ἡ πινακὶς ἐπιγράφεται μὲ τὴν λέξιν «ματαιοδοξία».

292. Θαρσεῖτε! Ὅταν ἐξασθενῇ ἡ θερμὴ τοῦ πνεύματός σας, προσπαθήσατε διὰ τὴν ἐπαναφορὰν τῆς. Μετὰ φόβου καὶ τρόμου «κατεργάζεσθε τὴν σωτηρίαν σας». Ἡ ἀθυμία, ἡ ἀνία, ἡ βαρυθυμία τοῦ πνεύματος καὶ τοῦ σώματος, ἐπιμένουν εἰς ἡμᾶς ἐνίστε ἐπὶ μακρὸν χρόνον.

Μὴ φοβεῖσθε διὰ τοῦτο. Ἐκτελεῖτε τὰ καθήκοντά σας μετὰ θάρρους καὶ ὑπομονῆς, καὶ μὴ ἀποθαρρύνεσθε. Μὴ περιμένετε νὰ αἰσθάνεσθε πάντοτε εἰς τὴν ψυχὴν σας θερμὴν καὶ γλυκύτητα. Συμβαίνει τυπὸ πρὸς φανέρωσιν τῶν ψυχικῶν μας δυνάμεων. Νὰ περιμένετε ἀπροσδοκῆτους μεταβολάς. Ὅταν ἀθυμῆτε καὶ ἀδημονῆτε, ἀποκτᾶτε γνῶσιν τοῦ πραγματικοῦ ἑαυτοῦ σας. Ὅταν δὲ ἔλθουν θερμότητες καὶ παρηγορίαι νὰ γνωρίζετε ὅτι αὐταὶ εἶναι δωρεαὶ καὶ εὐλογίαι τοῦ Θεοῦ· διὰ τοῦτο πρέπει νὰ Τὸν εὐχαριστοῦμεν εἰς πάντα.

293. Τοὺς ἀδελφοὺς τῆς μονῆς νὰ θεωρῆτε ὡς ἀνωτέρους ἀπὸ τὸν ἑαυτὸν σας. Ἐὰν θὰ θεωρήσῃτε ἀδελφόν τινα κατώτερον τοῦ ἑαυτοῦ σας, νὰ ψέξετε τὸν ἑαυτὸν σας αὐστηρῶς, καὶ νὰ ζητήσετε συγχώρησιν παρὰ τοῦ Θεοῦ. Ἡ ματαιοδοξία, ἡ ἔπαρσις καὶ ἡ κατάκρισις, εἶναι τὰ χειρότερα κακά, εἶναι αἴτια πῆς κολάσεως! Μάθετε νὰ χαίρεσθε, ὅταν σᾶς κακολογοῦν καὶ σᾶς ἀδικοῦν· αὐτὸς εἶναι ὁ δρόμος τῆς ταπεινώσεως καὶ ἀσφαλείας.

294. Διατηρήσατε τὴν θερμὴν κατάστασιν τῆς ψυχῆς. Ἡ ἀρχὴ τῆς εἶναι ἡ ταπεινοφροσύνη. Ὅταν ἡ ταπεινοφροσύνη

ἐξασθενήσῃ, τότε ἔρχεστε ἡ ψυχρότης. Διότι ὅταν ἡ ψυχὴ ὑπεραίρεται, ὁ Κύριος ὑποχωρεῖ, καὶ τότε ἡ ψυχὴ ἀφ' ἑαυτῆς ψυχραίνει. Διὰ τοῦτο πρέπει ὁ ἄνθρωπος ἀγρύπνως καὶ μετὰ φόβου νὰ προσέχῃ, μήπως ἐκπέσῃ εἰς τὴν ἐπάρατον ἑπαροσιν καὶ ὑστερηθῇ τοῦ Κυρίου, ὅστις εἶναι «πῦρ» καὶ θερμαίνει τὰς ψυχὰς μας μὲ τὴν παρουσίαν Του, διὰ τῆς ἀγάπης.

295. Χρειάζεται καθημερινῶς νὰ φέρετε εἰς τὴν μνήμην σας μελέτας καὶ σκέψεις περὶ τοῦ Θεοῦ καὶ περὶ τῆς σωτηρίας τῆς ψυχῆς σας, καθὼς καὶ ἡ προσευχή, ὡς κυριώτερον ἔργον, πρέπει νὰ μὴ σταματᾷ ἀπὸ τὴν καρδίαν σας. Αὕτη διατηρεῖ τὴν θερμὴν τῆς ψυχῆς καὶ τὸν δεσμὸν τῆς ἀγάπης μετὰ τοῦ Θεοῦ.

296. Ἡ ματαιοδοξία, λέγουν μερικοί, εἶναι οἰκιακὸς κλέπτης, ὅστις συνωμοτεῖ μετὰ τῶν ἐξωτερικῶν ληστῶν. Ἀνοίγει ἔσωθεν τὴν θύραν καὶ τὰ παράθυρα, καὶ οἱ λησταὶ ἐπιφέρουν εἰς τὴν οἰκίαν ἐρήμωσιν. Ποιὸς ἡξεύρει; Μήπως ἐκείνη ἡ συσκοπίσις, ἡ ὁποία σὰς φουσιῶσιν ὅτι δῆθεν ἐνίκησατε τὸν ἐχθρὸν κατὰ τὴν προσευχήν, ὅταν ἐπαγιδεύθητε ἀπὸ ὑπερηφάνους σκέψεις, προῆλθεν ἐκ τοῦ ὅτι ἐσχηματίσατε τὴν ἀπατηλὴν γνώμην, ὅτι ἱκανῶς ἀγωνισθήκατε, καὶ συνεπῶς διὰ τοῦτο ματαιοδοξῆτε; προσέχετε, παρακαλῶ, καὶ προσεύχεσθε.

297. Ἔχετε βιβλία; Ἀναγνώσατε, ἐρμηνεύετε, ἀλλὰ καὶ εἰς ἑαυτοὺς νὰ ἐφαρμόζετε. Ἡ ἐφαρμογὴ πρῶτον εἰς ἑαυτοὺς, ὅσων ἀναγινώσκετε, ἀποτελεῖ ἀπαραίτητον σκοπὸν τοῦ ἀναγνώσματος. Ἐὰν ἀναγινώσκῃ τις, χωρὶς ἐφαρμογὴν εἰς τὸν ἑαυτὸν του, δὲν θὰ ἔχῃ προκοπὴν, ἀντιθέτως δὲ θὰ παράγῃ μέμψιν καὶ κενοδοξίαν. Ἡ θεωρητικὴ γνῶσις, ἄνευ ἔργων, συσσωρεύει οἵησιν καὶ ὑπερηφάνειαν, καὶ οὕτω δὲν ὠφελεῖ ὁ λέγων τοὺς ἀκροατάς, ἀλλὰ κερδίζει εἰς τὸν ἑαυτὸν του τὴν κατάκρισιν, κατὰ τό: «ὁ γνοὺς καὶ μὴ ποιήσας πολλὰ δαρήσεται». Ἔχετε ὦτα; Προσέχετε τὰς συμβουλὰς αὐτάς! Μελετήσατε πρὸς τοῦτο τὸν Ἠσυχιον ἀπὸ τὴν Φιλοκαλίαν, καὶ ἐφαρμόσατε τὰ ὅσα διδάσκεσθε, καὶ διδάσκετε!...

298. Χρειάζεται μεγάλη προσοχή, διὰ νὰ διακρίνῃ κα-

νεῖς τὴν μίαν κατάκρισιν ἀπὸ τὴν ἄλλην. Ἡ ἁμαρτία ἄρχεται, ὅταν βλαστήσῃ ἐντὸς τῆς καρδίας ἡ περιφρόνησις πρὸς οἶον-
δήποτε πρόσωπον, ἕνεκεν οἰασοῦντος κακότητός του. Δύναται
τις νὰ κρίνῃ, χωρὶς νὰ κατακρίνεται ὁ ὑπόδικος. Ἐὰν κατὰ
τὴν κρίσιν αὐτὴν ὑπάρξῃ ἐν τῇ καρδίᾳ σὺ μ π ὄ ν ι α διὰ τὸ
πρόσωπον ποῦ ἐξετράπη, καὶ ἐκδηλωθῇ αὕτη ὡς εὐχὴ πρὸς
διόρθωσιν καὶ ὡς προσευχή, δὲν πρόκειται περὶ ἁμαρτίας, ἀλ-
λὰ περὶ ἐνεργομένης ἀγάπης. Τὸ ἁμάρτημα τῆς κατακρίσεως
ἐνυπάρχει κυρίως εἰς τὴν καρδίαν καὶ ὀλιγώτερον εἰς τὴν
γλῶσσαν. Διότι δι' ἐν καὶ πὸ αὐτὸ πρᾶγμα εἶναι δυνατόν νὰ
ὑπάρξῃ λόγος ἁμαρτωλὸς καὶ λόγος ἀναμάρτητος. Τοῦτο ἐ-
ξαρτᾶται ἀπὸ πὸ αἶσθημα ποῦ τὸν διέπει. Εἶναι ὅμως προτιμώ-
τερον νὰ συγκρατῇται κανεὶς ἀπὸ τὴν κρίσιν, παντοιοτρόπως,
διὰ νὰ μὴ ὑποπέσῃ εἰς τὴν κατάκρισιν. Δηλαδή νὰ μὴ περι-
φέρεται περὶ τὴν φλόγα καὶ τὴν αἰθάλην (καπνιά), διὰ νὰ
μὴ ἀναφλεγῇ καὶ ἁμαυρώσῃ ἑαυτόν. Εἰς τὴν περίπτωσιν αὐ-
τὴν ἀσφάλεια εἶναι ἡ αὐτοκατάκρισις καὶ ἡ αὐτοεπίπληξις,
καθὼς καὶ ἡ προσευχή πρὸς διόρθωσιν τοῦ ἁμαρτήσαντος καὶ
ὑπὲρ ἡμῶν πρὸς διαφύλαξίν μας ἀπὸ τὴν κατάκρισιν.

299. Ὅταν ἔχητε ψυχικὴν ταραχήν, δι' οἰανδήποτε ἀ-
φορμὴν, μὴ ἐμπιστεύεσθε εἰς τὸν λογισμὸν σας: Θὰ ψευσθῇ
ὅ,τι καὶ ἂν σᾶς εἴπῃ. Τὴν ὥραν αὐτὴν ὁ σατανᾶς ἐξεγείρει
τὴν ταραχήν, ἐν ὀνόματι δῆθεν τῆς ἀδικίας καὶ πρὸς ὑπερά-
σπισιν τῆς δικαιοσύνης. Τοῦτο δὲ εἶναι μία αὐταπάτη ἰδική
μας, καὶ πανουργία τοῦ σατανᾶ. Ἡ καυμένη ἡ ψυχὴ! Ὡς ἄρμα
ἀσυγκράτητον ἐξεγείρεται ἐν ὀργῇ καὶ ταραχῇ. «Ὁργὴ γὰρ
ἀνδρὸς δικαιοσύνην Θεοῦ οὐ κατεργάζεται» (Ἰσαὰκ Σῦρος.
Α', 20).

Τὰ τοῦ Θεοῦ ὅλα εἶναι εἰρηνικά, ἥρεμα, γλυκά, τὴν δὲ
γλυκύτητα αὐτὴν ἡ ψυχὴ τὴν διαχέει γύρω, παντοῦ καὶ πλου-
σίως, ἔστω καὶ ἂν τὴν πληγώσῃ τις ἐν τῇ καρδίᾳ.

300. Μὴ καταστρέφετε τὴν μετὰ τοῦ Θεοῦ μοναξίαν καὶ
παραμονήν, δῆθεν χάριν ἀγάπης καὶ ἀλληλοεπισκέψεων. Οἱ
γέροντες περὶ τούτου γράφουν τὰ ἑξῆς: «ἐφ' ὅσον ἔχεις διά-
θεσιν νὰ δώσης καὶ νὰ πάρῃς καὶ νὰ περιφέρεσαι, μὴ περιμέ-

νης ήσυχίαν». Ἡ φράσις αὕτη «νὰ δώσης καὶ νὰ πάρης», περιλαμβάνει τὰ πάντα, δηλ. κάθε εἶδους συναλλαγὴν μετὰ τῶν ἄλλων. Τοῦτο, βεβαίως, δὲν κατορθοῦται ἀμέσως, ἀλλὰ ἡ ἀρχὴ πρέπει νὰ τεθῇ ἀπὸ πῶρα. Ἡ ἀγαθότης τοῦ Κυρίου, εἴθε νὰ σᾶς χαρίσῃ τὴν γλυκύτητα τῆς μετ' Αὐτοῦ παραμονῆς.

301. Ἐφ' ὅσον φρονεῖ τις ὀρθῶς, κρίνει ὅτι δὲν ὑπάρχει εἰς τὸν κόσμον τοιοῦτον πρᾶγμα, ποὺ θὰ ἐδικαιολογοῦσε νὰ ὀργίζεται κανεὶς. Ὑπάρχει ἄλλο τι πολυτιμότερον ἀπὸ πῆν ψυχὴν καὶ τὴν εἰρήνην αὐτῆς;

Ὅμως ἡ ὀργὴ ἀφαιρεῖ αὐτὴν τὴν ἀνάπαυσιν τῆς ψυχῆς. Ἐδῶ ὁ ἴδιος ὁ ἄνθρωπος ἐπιφέρει τὸ κακὸν εἰς τὸν ἑαυτὸν του. Κατορθώνει ὁ ἴδιος νὰ αὐξάνῃ τὸ μέγεθος τῶν ἀδικιῶν τῶν ἄλλων καὶ νὰ μεγαλοποιῇ αὐτὰ τὰ ἄτοπα ἐντὸς τῆς ἰδίας αὐτοῦ ψυχῆς. Τοῦτο συμβαίνει, διότι δὲν ὑπάρχει προσοχὴ εἰς τὸν ἑαυτὸν του, καὶ διότι τὸν συναρπάζει ἡ ὀργή. Εἰς τὸ βάθος τῆς καρδίας ἔχει ἐγκατασταθῇ ἡ οἰκειοποίησις τοῦ δικαιώματος κρίσεως, ὥστε νὰ κατακρίνῃ καὶ καταδικάζῃ τοὺς ἄλλους, καὶ ὄχι τὸν ἑαυτὸν του. Ἐὰν ὁ ἄνθρωπος ἔβλεπε τὸν ἑαυτὸν του, ὡς ἁμαρτωλόν, καὶ εἶχε συναίσθησιν ὅλων πῶν συνεπειῶν τῆς ἁμαρτίας, τότε δὲν θὰ ὠργίζετο κατὰ τῶν ἄλλων.

302. Γράφετε εἰς πῆν ἐπιστολήν σας ὅτι ἐνίστε κατὰ τὴν προσευχὴν σας λαμβάνετε, ἄγνωστον πόθεν, ἀποφάσεις ἢ λύσεις διὰ τὰ πνευματικὰ σας προβλήματα, ποὺ ἀπασχολοῦν τὴν ψυχὴν σας. Τοῦτο εἶναι καλόν. Νομίζω ὅτι σᾶς ἔχω ἤδη γράψει περὶ τούτου. Τὸ γεγονὸς αὐτὸ ἀποτελεῖ τὴν πραγματικὴν χριστιανικὴν μαθητείαν τῆς ἀληθείας τοῦ Θεοῦ. Ἐδῶ ἐκπληρώνεται ἡ Θεία ὑπόσχεσις: «καὶ ἔσονται πάντες διδακτοὶ Θεοῦ». Τοῦτο πραγματοποιεῖται καὶ εἰς ὑμᾶς. Αἱ ἀλήθειαι καὶ ὁ Θεῖος φωτισμὸς ἀποκαλύπτονται ἐπὶ τῆς καρδίας, διὰ τοῦ δακτύλου τοῦ Θεοῦ, εἰς τοὺς ἀγωνιζομένους δούλους Του. Προσέχετε λοιπὸν καὶ τηρήσατε τὰς ἀληθείας αὐτάς.

303. Διὰ τὴν Βασιλείαν τοῦ Θεοῦ ὁ δρόμος ὁ κυριώτερος εἶναι ὁ σταυρὸς, αὐτοπροαίρετος. Ψυχὴ ποὺ δὲν ἔχει δοκιμασθῇ ἀπὸ θλίψεις, δὲν ἔχει ἀξίαν ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ.

304. Δὲν γνωρίζει ὁ φίλος σας, ὅτι μόνη ἡ φυγὴ ἀπὸ τὸν θόρυβον τοῦ κόσμου δὲν ἀποτελεῖ ὅλην τὴν ὑπόθεσιν, ἀφοῦ θὰ ἐξακολουθῇ νὰ ζῇ ἡ καρδιά του κατὰ τὴν ἰδικήν του εὐχαρίστησιν; Ὁ Θεὸς νὰ τὸν φυλάττῃ ἀπὸ τοιαύτας διαθέσεις, διότι μερικοὶ νομίζουν ὅτι αὐτὸς εἶναι ὁ σωστὸς δρόμος. Ἀντιθέτως μάλιστα ἡ ζωὴ αὐτὴ ζητεῖ τὴν ἄρνησιν ὅλων τῶν θελημάτων τῆς προτέρας ἁμαρτωλῆς ζωῆς, διὰ νὰ ἐκδυθῇ τὸν παλαιὸν ἄνθρωπον καὶ ἐνδυθῇ τὸν νέον διὰ τῆς κατὰ Χριστὸν ζωῆς.

305. Θυμώνετε, ἐπειδὴ κάποιος διακόπτει τὴν ἡσυχίαν σας· τοῦτο εἶναι ἀνάξιον λόγου. Νὰ θεωρῇτε δὲ τοῦτο ὡς καρπὸν τῆς ἐπάρσεώς σας καὶ τῆς ἀντιπαθείας σας κατὰ τοῦ ἁλλου, κατὰ τὴν δοκιμασίαν αὐτήν. Διὰ τοῦ τρόπου σας αὐτοῦ ὁ ἐχθρὸς «καλοπερνάει» κοντά σας!... Θέσατε ὡς ἀρχὴν νὰ μὴ παρασύρεσθε ἀπὸ τοιαῦτα αἰσθήματα καὶ τρόπους.

Ἡ ἀντιπάθεια καὶ ὁ θυμὸς τότε μόνον ἐπιτρέπονται, ὅταν ὡς ἀντικείμενον αὐτῶν εἶναι οἱ κακοὶ λογισμοὶ καὶ τὰ κακὰ αἰσθήματα κατὰ τὸ «ὀργίζεσθε καὶ μὴ ἁμαρτάνετε» (Ψαλμ. Δαυΐδ Δ').

306. Ἐγρήγορσις σημαίνει νηφαλιώτης τοῦ νοὸς καὶ τῆς καρδίας, ἰδίως διὰ τῆς μνήμης τοῦ Θεοῦ. Προσοχὴ σημαίνει αὐστηρὰ ἐπαγρύπνησις, διὰ νὰ μὴ παρουσιασθῇ ἐν τῇ καρδίᾳ κάτι τὸ ἀπαράδεκτον, τὸ μὴ ἀγαθόν.

307. Ὑπάρχει εἰς τρόπος πνευματικός, ὁ ὁποῖος ὅταν ἐφαρμοσθῇ δὲν ἐπιτρέπει νὰ εἰσέρχεται εὐκόλως εἰς τὴν καρδίαν οἷονδὴποτε πάθος· νὰ ἐξετάζετε τὰς σκέψεις καὶ τὰ αἰσθήματά σας πρὸς ποῖον μέρος κλίνουν, πρὸς τὴν εὐαρέστησιν τοῦ Θεοῦ ἢ πρὸς τὴν αὐταρέσκειάν σας. Τοῦτο εἶναι εὐκὸλον νὰ διαπιστωθῇ. Ἐνας γέρων ἔλεγεν εἰς τὸν ὑποτακτικόν του· νὰ μὴ διατηρῇς μέσα σου τὸν προδότην. Ποῖον προδότην; Ἐρώτησεν ὁ ὑποτακτικός. Τὴν αὐταρέσκειαν, ἀπήντησεν ὁ γέρων. Πράγματι, ὅλαι αἱ ταλαιπωρίαι, τὰ πάθη καὶ αἱ θλίψεις, προέρχονται ἀπὸ τὴν αὐταρέσκειαν.

308. Μοῦ γράφετε: «Δὲν ἔχω ταπεινοφροσύνην καὶ ἀγά-

πην»... Ἐφ' ὅσον δὲν θὰ ἔχετε αὐτά, δὲν θὰ ἔχετε καὶ πὰς ἄλλας ἀρετάς. Διότι μαζί μὲ τὰ δύο αὐτὰ γεννᾶται καὶ ἡ πνευματικὴ ζωὴ, βαθμηδὸν ἀναπτυσσομένη. Αὐτὰ ἔχουν τὴν ἰδίαν σημασίαν διὰ τὴν ψυχὴν, ὁποῖαν ἔχει καὶ ἡ καθαρότης διὰ τὸ σῶμα... Ἡ ταπεινοφροσύνη ἀποκτᾶται μὲ ἔργα ταπεινοφροσύνης, ἡ ἀγάπη ὁμοίως μὲ ἔργα ἀγάπης.

309. Προσέχετε πάρα πολύ! Ἴδού τὸ μέτρον: ὁποῖος εἶναι ταπεινόφρων, δὲν θὰ δείξῃ συμπεριφορὰν κατωτέρα τῆς προσωπικῆς του ἀξίας. Διότι ἔχει διὰ τὸν ἑαυτὸν του τόσον ταπεινὸν φρόνημα, ὥστε οὐδεὶς οὐδέποτε θὰ κατορθώσῃ νὰ τὸν ταπεινώσῃ περισσότερο, ὅσον καὶ ἂν ἐπιχειρήσῃ. Σοφὸν τὸ μέτρον.

310. Αἱ ἀδυναμίαι τοῦ χαρακτῆρος ἡμῶν ἐπιτρέπεται νὰ γίνωνται ἐμφανεῖς, ἐνίοτε ὑπὸ τοῦ Κυρίου, διὰ νὰ γνωρίζωμεν αὐτὰς καὶ νὰ ταπεινοφρονῶμεν.

Ἐὰν δὲν ὑπῆρχον αἱ ἀδυναμίαι αὗται καὶ αἱ πτώσεις μας, αὐτοστιγμῆς θὰ ἠθέλαμεν νὰ ἀνέλθωμεν εἰς τὰ σύννεφα, διὰ νὰ στήσωμεν ἐκεῖ τὸν **θ ρ ό ν ο ν** ἡμῶν. Ἐκ τούτου δὲ καὶ ἡ ἀπώλεια...

311. Δὲν ὑπάρχει λόγος νὰ ἐπαναλαμβάνωμεν, ὅτι τὸ ἀκατάβλητον ὄπλον κατὰ τῶν ἐχθρῶν μας εἶναι ἡ **τ α π ε ι ν ο φ ρ ο σ ύ ν η**. Ἡ ταπεινοφροσύνη ὅμως δυσκόλως ἀποκτᾶται καὶ διακρίνεται. Εἶναι δυνατόν νὰ θεωρῇ κάποιος τὸν ἑαυτὸν του ταπεινόν, χωρὶς νὰ ἔχῃ ἵκνος ταπεινοφροσύνης. Μὲ μόνην τὴν σκέψιν δὲν ταπεινώνει κανεὶς τὸν ἑαυτὸν του.

Ὁ μόνος ἀσφαλὴς δρόμος πρὸς ταπεινοφροσύνην εἶναι ἡ ὑπακοὴ καὶ ἡ ἀπάρνησις τῆς προσωπικῆς ἡμῶν θελήσεως. Ἄνευ αὐτῶν εἶναι δυνατόν νὰ ἀναπτυχθῇ ἐντὸς ἡμῶν ἡ σατανικὴ ὑπερηφάνεια, ἐν σχήματι ἐπιπλάστου ταπεινολογίας. Σταματήσατε, παρακαλῶ, εἰς τὸ σημεῖον τοῦτο, καὶ μετὰ φόβου ἐπανεξετάσατε τὴν κατάστασιν τῆς ψυχῆς σας, μήπως δὲν ὑπάρχει ἐν αὐτῇ ὑπακοὴ καὶ ἀπάρνησις τοῦ θελήματός σας. Κατ' ἄλλον τρόπον δὲν ἀποκτᾶται ἡ ταπεινοφροσύνη.

312. Τὸ νὰ ταπεινῶνῃ κανεὶς τὸν ἑαυτὸν του δὲν εἶναι

ἀκόμη πραγματικὴ ταπείνωσις, ἀλλ' ἐπιθυμία μόνον καὶ ἀναζήτησις τῆς ταπεινοφροσύνης. Εἴθε ὁ Κύριος νὰ σᾶς βοηθήσῃ πρὸς ἀπόκτησιν αὐτῆς. Ὑπάρχει τὸ πνεῦμα τῆς φαντασίας, καὶ τὸ πνεῦμα τοῦ αὐτοθαυμασμοῦ, τὰ ὁποῖα μὲ τὴν ὑπαρξίν των ὑποσκελίζουν τὴν ψυχὴν, διὰ τῆς πονηρίας των, καὶ συγχέουν τοὺς διαλογισμούς, ὥστε νὰ νομίζῃ ἡ ψυχὴ, ὅτι τάχα εἶναι παπεινὴ, ἐνῷ εἰς τὸ βάθος αὐτῆς κρύβεται ἡ ἐπάρατος ἔπαρσις. Ἰδοὺ διατὶ χρειάζεται ἐπίμονος παρακολούθησις τῆς καρδίας. . .

313. Σᾶς προσέβαλαν, σᾶς ἔθιξαν! Διὰ νὰ θιγῇτε ἀπὸ μίαν δοκιμασίαν ποὺ σᾶς συνέβη, σημαίνει ὅτι ἔχετε μεγάλην ἰδέαν περὶ τοῦ ἑαυτοῦ σας. Εἶναι καλὸν ποῦτο; Τὸ νὰ ὑπομένωμεν, ἔστω καὶ ἂν μᾶς προσέβαλον ἀδίκως, δὲν εἶναι καθῆκον ἡμῶν; Βεβαίως!

Πῶς, λοιπόν, θὰ ἐκτελέσωμεν τὸ καθῆκον; Πῶς θὰ ὑπομένωμεν χαίροντες κατὰ τὴν ἐντολὴν τοῦ Κυρίου καὶ θὰ εὐχώμεθα διὰ τοὺς πειράζοντας ἡμᾶς; Ὁ Κύριος εἶπε: «ἐὰν σὲ ραπίσῃ τις εἰς τὴν δεξιάν, στρέψον αὐτῷ καὶ τὴν ἀριστεράν». Ὅμως τί ἐκάματε; Προσεφέρατε καὶ τὴν ἄλλην σιαγόνα; Δηλαδή, εἶσθε ἔτοιμος καὶ δι' ἄλλην ταπείνωσιν; Ὁχι προφανῶς, ἀντιθέτως δὲ ἀνταποδώσατε, δηλαδὴ ἐδώσατε εἰς τὸν ἄλλον νὰ ἀντιληφθῇ ὅτι ἐπιφυλάσσεσθε πρὸς ἀνταπόδοσιν.

Ὡστε ἐκ τούτου φανεροῦται ὅτι δὲν ἀκολουθοῦμεν τὰ ἴχνη τοῦ Κυρίου μας, ἐφόσον δὲν τηροῦμεν τὰς ἐντολάς Του. Ἐὰν ἡ καρδιά μας εὐρίσκετο διὰ τῆς προσεκτικῆς προσευχῆς μετὰ τοῦ Ἰησοῦ, ὅχι μόνον δὲν θὰ ἐθυμώναμε κατὰ τοῦ πειράζοντος ἀδελφοῦ, ἀλλὰ καὶ θὰ ηὐχόμεθα δι' αὐτὸν ἐν ἀγάπῃ, ὥσάν νὰ ἦτο ἰδικόν μας τὸ παράπτωμά του.

314. Διατὶ συνήθως κατακρίνομεν τοὺς ἄλλους; Διότι δὲν ἐνδιαφερόμεθα νὰ γνωρίσωμεν τὸν ἑαυτὸν μας. Ὅστις ἀσχολεῖται νὰ γνωρίσῃ ἑαυτὸν, δὲν ἔχει χρόνον νὰ παρατηρῇ ἄλλους. . . Θεώρησε κάθε ἄνθρωπον ὡς καλύτερόν σου, διότι χωρὶς αὐτὴν πλὴν γνώμην, καὶ ἂν ἀκόμη κάμνῃ κανεῖς θαύματα, εἶναι μακρὰν τοῦ Θεοῦ.

315. Τὸ Πνεῦμα τὸ Ἅγιον, εὐρισκόμενον ἐν τῇ καρδίᾳ τοῦ ἀνθρώπου, ἀποκαλύπτει τὴν ἐσωτερικὴν αὐτοῦ πτωχείαν, τὴν ἀδυναμίαν, τὴν διαφθορὰν τῆς ψυχῆς καὶ τὴν ἀπομάκρυνσίν του ἀπὸ τοῦ Θεοῦ. Καὶ διὰ νὰ ὁμιλήσω μὲ συντομίαν, τὸ Πνεῦμα τὸ Ἅγιον ἐμφανίζει τὰ πάντα εἰς τὴν πραγματικὴν αὐτῶν ὄψιν. Τότε, καὶ μόνον τότε, ὁ ἄνθρωπος ἀρχίζει νὰ ταπεινώνεται μὲ ἀληθινὴν ταπεινοφροσύνην. Τότε χάνει τὴν ἐμπιστοσύνην εἰς τὸν ἑαυτόν του καὶ τὰς ἰδίας του δυνάμεις, καὶ θεωρεῖ τὸν ἑαυτόν του χειρότερον παντὸς ἄλλου.

Αὐτό, λοιπόν, διδάσκει εἰς τὴν ψυχὴν τὴν ἀληθινὴν προσευχήν. Αὐτὸ γνωρίζει εἰς αὐτὴν ἐν γένει, ποίας ἐλλείψεις ἔχει καὶ πῶς θὰ βαδίζῃ τὴν ὁδὸν τῆς ἀρετῆς. Διὰ τῆς προσευχῆς ἀποκαθίστανται αἱ σχέσεις τοῦ πνεύματός μας μετὰ τοῦ Θεοῦ, ὁ ὁποῖος εἶναι ἡ πηγὴ τῆς ζωῆς, καὶ λαμβάνει τὴν ἀληθινὴν ταπεινοφροσύνην.

316. Προσέχετε τὸν ἑαυτόν σας. Ἐπαναλαμβάνω: ἡ πρόοδος εἰς τὴν πνευματικὴν ζωὴν χαρακτηρίζεται ὑπὸ τῆς ὁλοκλήρου ἀύξανόμενης ἐπιγνώσεως τῆς προσωπικῆς μας ἀκαταλληλότητος, μὲ ὅλην τὴν σημασίαν τῆς λέξεως. Καθότι, ἂν ἀποδώσωμεν εἰς τὸν ἑαυτόν μας οἷανδήποτε ἀξίαν, «στραβύνει» ὅλον τὸ ἔργον μας ἐν προκειμένῳ. Ὑπείσערχεται ὁ ἐχθρὸς, καὶ παρασύρει τὴν προσοχήν μας πρὸς ἄλλην κατεύθυνσιν, κατὰ τὴν θέλησιν αὐτοῦ, καὶ μᾶς κάμνει ὑποχείριους του.

Ἐνδιαφερθεῖτε ἐπίσης νὰ μὴ ἔχητε εἰς τὸ ὀπτικὸν τῆς ψυχῆς σας μορφοποιημένας φανταστικὰς παραστάσεις. Ὁ τρόπος τῆς ἀπαλλαγῆς ἐξ αὐτῶν τῶν μορφῶν εἶναι αὐτός, τὸν ὁποῖον ἤδη ἀρχίσατε εἶναι δηλαδὴ ἡ νοερὰ προσευχή.

317. Μόνον ὁ Θεὸς μετὰ τῆς ψυχῆς καὶ ἡ ψυχὴ μετὰ τοῦ Θεοῦ. Ἴδού τί ἐστὶ μοναχός. Πῶς θὰ φθάσῃ κανεὶς ἕως ἐδῶ; Ὅπως θέλεις φθάσῃ, ἀλλὰ νὰ φθάσῃς. Ἀλλέως δὲν θὰ εἶσαι πραγματικὸς μοναχός. Ὅσον δύσκολον τὸ πρᾶγμα, τόσον εὐκολον τὸ κατόρθωμα. Διότι «Αὐτὸς νικᾷ τὸν κόσμον». Δηλαδή, αὐτὸς διαλύει καὶ σκορπίζει τὸν κόσμον τῆς ἁμαρτίας, ἥτοι ὅλην τὴν κακίαν καὶ τὰ πάθη ποὺ περιβάλλουν, ὡς κόσμος (φόρεμα), τὴν ψυχὴν, τὰ ὁποῖα περισυνέλεξε καὶ ἀ-

γαπητικῶς ἐν ἑαυτῇ περιέσφιξεν. Αὐτός, λοιπόν, διαλύει τοὺς φόβους, εὐκολύνει τὰς δυσκολίας, ἐμποιεῖ ζῆλον εἰς τὴν ψυχὴν καὶ θάρρος εἰς τὴν καρδίαν, καὶ ἐπιφέρει μεγάλας μεταβολάς.

Τοιοῦτον πρέπει νὰ εἶναι τὸ ξεκίνημα τοῦ μοναχοῦ, τοιοῦτον τὸ βάδισμα, καὶ ἐπίσης αὐτὸ τὸ κατόρθωμα. Δηλαδή, ἡ συνύπαρξις μετὰ τοῦ Θεοῦ ἐν τῇ καρδίᾳ αὐτοῦ.

ΠΕΡΙ ΠΛΑΝΗΣ

318. Τὴν ἐξ οἰήσεως προερχομένην φαντασιώδη πλάνην, ἀπὸ τὴν ἄσχετον ἐπιθυμίαν διὰ τὴν τελειότητα, δὲν εἶναι ὀρθὸν νὰ φοβῆσαι τόσον πολὺ κατὰ τὴν πνευματικὴν σου πορείαν. Διότι αὕτη συμβαίνει εἰς ἐκείνους τοὺς ἀγωνιστὰς οἱ ὁποῖοι πορεύονται ὄχι μόνον ἀσυμβουλευτῶς καὶ ἰδιορρύθμως, καὶ ἄνευ πνευματικοῦ ὁδηγοῦ, ἀλλὰ καὶ χωρὶς ταπεινώσειν καὶ μελέτην τῶν πρακτικῶν διδασκαλιῶν τῶν Ἀγίων Πατέρων. Αὐτοί, πρὶν ἀκόμη ἐξέλθουν εἰς τὸν ἀγῶνα των, εἶχον συλληφθῆ ἐκ τῆς τοιαύτης φαντασιοπλήκτου πλάνης, ἢ μᾶλλον αὐτοὶ συνέλαβον, εἰς ἑαυτούς, τὴν πλάνην αὐτὴν καὶ μετ' αὐτῆς ἐξεκίνησαν εἰς τὸν ἀγῶνα, καὶ ὑπ' αὐτῆς ὁδηγούμενοι ἐπὶ τῶν νεφελῶν διὰ τῶν τῆς φαντασίας περῶν καὶ ὡς δῆθεν θεωροῦντες τὰ κάλλη τῶν οὐρανίων θεαμάτων, πλανώμενοι καὶ φαντασιούμενοι ἐκ τῶν διαβολικῶν αὐτῶν φανταστικῶν ψευδοθεαμάτων, καταλήγουν οὕτω εἰς βάραθρα ἀπωλείας.

Ὁ Θεὸς ἃς μᾶς διασώζει ἐκ τῆς τοιαύτης οἰήσεως καὶ διαβολικῆς παγίδος! Τοῦτο δὲ παθαίνουν ἐπὶ πλέον, διότι ἀκάθαρτοι ὄντες ἀκόμη ἐκ τῶν παθῶν, ζητοῦν νὰ ἀπολαύσουν θείας θεωρίας, καὶ ἐπιθυμοῦν νὰ βλέπουν Ἀγγέλους, ὁράσεις, φῶτα, καὶ τὰ τοιαῦτα οὐράνια πράγματα, μὲ τὸν νοῦν των καὶ τὴν ἰδικὴν των δύναμιν, νομίζοντες ὅτι αὐτὰ ποὺ δημιουργεῖ ὁ σατανᾶς εἰς τὴν φαντασίαν των εἶναι ἐκ Θεοῦ Πνεύματος. Τοῦτο παθαίνουν, διότι δὲν συνεδέθη ὁ νοῦς αὐτῶν μετὰ τῆς καρδίας καὶ μετὰ τῆς Χάριτος τοῦ Ἀγίου Πνεύματος διὰ τῆς προσευχῆς, ὡς πολλάκις εἴπομεν, ἀλλ' οὔτε συνετρίβη καὶ ἐταπεινώθη ἡ καρδία αὐτῶν διὰ τὰς ἁμαρτίας των.

Οὗτοι, οὐδὲ συμβουλὴν τῶν ἐμπείρων δέχονται, καὶ διὰ τοῦτο δυσκόλως θεραπεύονται. Οἱ δὲ ἔμπειροι διδάσκαλοι λέγουν, ὅτι μόνον ὁ Θεὸς δύναται νὰ θεραπεύσῃ αὐτούς.

Ἐν πάσῃ περιπτώσει, τὸ καλύτερον εἶναι ποτὲ νὰ μὴ θεωρῇς σεαυτὸν ὅτι κατέχεις κάτι, ἀλλὰ νὰ θεωρῇς σεαυτὸν πτωχόν, γυμνὸν ἀπὸ ἀρετάς, τυφλὸν τῇ ψυχῇ καὶ παντελῶς ἀνάξιον διὰ τὰ τοιαῦτα. Ἡ δὲ ἀσφάλεια ἔγκειται εἰς τὴν ὑπακοὴν ὑπὸ πειραζόμενον εἰς τὰ πνευματικὰ Ὁδηγὸν καὶ γέροντα διὰ πῆς ἀνυποκρίτου ὑποταγῆς.

319. Ἐὰν δὲν ἔχῃ κανεὶς ἀδιάλειπτον προσευχήν, καὶ βιάζῃ ἑαυτὸν πρὸς προσευχήν, διὰ νὰ λάβῃ τὸ χάρισμα τῆς εὐλογημένης προσευχῆς, πλὴν ὅμως δὲν βιάζει ἑαυτὸν καὶ διὰ τὰς λοιπὰς ἀρετάς, τὴν ταπεινοφροσύνην, τὴν ὑποταγὴν εἰς τοὺς πνευματικούς, ὁ Θεὸς ἐνίοτε παρέχει εἰς αὐτόν, κατὰ τὴν αἴτησίν του, τὴν χάριν τῆς προσευχῆς καὶ μερικὴν εἰρήνευσιν τῶν λογισμῶν, ἐν τούτοις ὅμως ὁ ἄνθρωπος αὐτὸς δὲν ἔχει καὶ τὰς ἄλλας ἀρετάς. Ὁ τοιοῦτος δὲν ἔχει πραότητα, διότι δὲν ἐζήτησε πραότητα μετὰ κόπου, καὶ δὲν ἐτοίμασε τὸν ἑαυτὸν του, διὰ νὰ εἶναι πρᾶος.

Δὲν ἔχει ὁ τοιοῦτος ταπεινοφροσύνην, διότι δὲν ἐζήτησε ταπεινοφροσύνην, ἀλλ' οὔτε ἐβίασεν ἑαυτὸν διὰ ταύτην. Δὲν ἔχει ἀγάπην πρὸς πάντας, διότι δὲν ἐζήτησε καὶ δὲν εἰργάσθη τὰ ἔργα τῆς ἀγάπης.

Καὶ μὲ ἕναν λόγον πρέπει τὰ πάντα νὰ ζητῇ ἀπὸ τὸν Θεὸν καὶ νὰ ἐργάζεται διὰ τὰς ὡς ἄνω ἀρετάς, διὰ νὰ ἴδῃ ὁ Θεὸς τὸν πόθον του καὶ τὸν κόπον δι' αὐτά, καὶ τότε νὰ τοῦ χαρίσῃ αὐτά. Πᾶσαι δὲ αἱ ὡς ἄνω ἀρεταὶ θέλουν μεταβληθῇ εἰς τὸν ἑαυτὸν του ὡς φυσικὰ προτερήματα, διότι τὸν ἔχει ἐπισκεφθῇ ὁ Κύριος διαμένων ἐν αὐτῷ καὶ ἐκτελῶν ὁ ἴδιος ἐν αὐτῷ τὰς ἐντολὰς Αὐτοῦ, ἄνευ κόπου, καὶ πληρῶν αὐτὸν πάσης ἀρετῆς καὶ χάριτος.

320. Ἐὰν ἡ ταπεινοφροσύνη καὶ ἡ ἀγάπη, ἡ ἀπλότης καὶ ἡ ἀγαθοσύνη, δὲν εἶναι στενῶς συνδεδεμέναι μετὰ τῆς προσευχῆς ἡμῶν, τότε ἡ προσευχή μας αὕτη ἢ ἀκριβέστε-

ρον ἢ ὑποτύπωσις μιᾶς τοιαύτης προσευχῆς πολὺ ὀλίγην ὠφέλειαν δύναται νὰ μᾶς προσφέρῃ.

Ἡ διαβεβαίωσις αὕτη ἀφορᾷ ὅχι μόνον εἰς τὴν προσευχήν, ἀλλὰ καὶ εἰς κάθε ἄλλον ἀγῶνα, κόπον, νηστείαν, παρθενίαν, ἀγρυπνίαν, ψαλμωδίαν, λειτουργίαν, καὶ ὁ,τιδήποτε ἄλλο ἔργον ἐκτελεῖται διὰ τὴν ἀπόκτησιν τῆς ἀρετῆς. Ἐὰν δὲν βεβαιοῦνται εἰς ἡμᾶς τοιοῦτοι καρποί: ἀγάπη, εἰρήνη, χαρά, μακροθυμία, πραότης, ἀγαθοσύνη, ταπεινοφροσύνη κ.λ.π. σημαίνει ὅτι ἐκοπιάσαμεν ὅχι ὡς πρέπει, καὶ διὰ τοῦτο δὲν ἐδόθησαν τὰ τοιαῦτα χαρίσματα ἀκόμη. Ἡ μᾶλλον, δὲν ἐσκήνωσεν ἡ Χάρις τοῦ Κυρίου, διὰ νὰ ἐνεργήσῃ τὰ τοιαῦτα χαρίσματα.

Ἐὰν δὲ πληροφορηθῇται ὁ ἄνθρωπος ὅτι φέρει ἐντὸς αὐτοῦ τοιοῦτους καρποὺς ἐνεργουμένους, ἃς χαίρῃ, διότι φέρει ἔνδυμα γάμου καὶ χιτῶνα ἀφθαρσίας καὶ τὸ πολίτευμά του εἶναι οὐράνιον, διὰ τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ.

321. Ἡ ἀληθινὴ ἀρχὴ τῆς προσευχῆς εἶναι ἡ θερμὴ τῆς καρδίας, ἡ κατακαίουσα τὰ πάθη, ἡ ἐδραιωθεῖσα εἰς τὴν καρδίαν καὶ ἐμπνέουσα εἰς αὐτὴν χαρὰν καὶ παρηγορίαν, καθὼς καὶ θεῖον ἔρωτα καὶ βεβαίωσιν τῆς παρουσίας τοῦ Κυρίου.

Οἱ Πατέρες λέγουν ὅτι κάθε λογισμός, ὁ ὁποῖος προβάλλεται εἰς τὴν καρδίαν καὶ διὰ τὸν ὁποῖον ἡ καρδιά διστάζει καὶ ἀμφιβάλλει καὶ ἀνησυχεῖ, δὲν προέρχεται ἀπὸ Θεοῦ, ἀλλ' ἐκ τοῦ ἐχθροῦ. Ἐπίσης, ὅταν διαπιστώσῃς ὅτι ὁ νοῦς σου εὐρίσκεται περιπλανώμενος ἐκτὸς ἢ παρασύρεται πρὸς τὰ ἄνω φανταστικῶς ἀπὸ ἀόρατον δύναμιν, μὴ ἔχεις ἐμπιστοσύνην εἰς αὐτόν. Ἀλλὰ κράτησον τὸν νοῦν σου, περιορίζων αὐτόν εἰς τὸ ἔργον αὐτοῦ, δηλ. νὰ ἐργάζεται ἡρέμως ἐπὶ τῆς καρδίας τὴν προσευχήν τοῦ Ἰησοῦ.

Ὁ Ἅγιος Ἰσαὰκ ὁ Σύρος λέγει: Ὅ,τι εἶναι ἀπὸ τὸν Θεὸν ἔρχεται ἀφ' ἑαυτοῦ καὶ οὐδεὶς γνωρίζει τὸν χρόνον τῆς ἐπελεύσεως. Ἀλλά, καὶ ὁ ἐχθρὸς ἀποπειρᾶται νὰ παρουσιάσῃ ἐντὸς ἡμῶν εἰκονικῶς καὶ φανταστικῶς τὰ πνευματικά, ἀντικαθιστῶν τὰ τοῦ Θεοῦ μὲ τὰ ἐπίπλαστα ἰδικά του. Καὶ ἀντὶ τῆς θείας θερμῆς τῆς καρδίας προκαλεῖ τὴν ἡδονικὴν αὐτοῦ

καῦσιν, ἀντὶ τῆς χαρᾶς, τὴν ἄλογον εὐθυμίαν καὶ τὴν κάθυ-
γρον ἡδονήν, καὶ μὲ αὐτὸν πὸν ἀπατηλὸν τρόπον ἐξαπατᾷ
τοὺς ἀπειροὺς, καὶ ἀρχαρίους, οἱ ὅποιοι δὲν γνωρίζουν τὰς
μεθοδείας του. Ὁ δὲ κεκαθαρμένος νοῦς διακρίνει καθαρῶς
αὐτὰ καὶ δὲν συλλαμβάνεται ἀπὸ τὸ δέλεαρ (δόλωμα) τῆς
ἐπιπλάστου ψευδοενεργείας του.

322. Ἐξετάσατε τὴν αἰτίαν τῶν σκέψεων, αἱ ὁποῖαι σᾶς
ἔρχονται. Αὗται προέρχονται ἀπὸ τὰ ἐξωτερικὰ πράγματα, τὰ
ὁποῖα βλέπομεν, ἀπὸ τοὺς διαφόρους λόγους τοὺς ὁποίους
ἀκούομεν ἢ ἀπὸ ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα γευόμεθα ἢ πάνομεν μὲ τὰ
χέρια μας ἢ καὶ ἀπὸ αὐτὰ πού προβάλλει ὁ ἐχθρὸς εἰς τὴν
φαντασίαν μας. Ὅλας λοιπὸν αὐτὰς τὰς ἐντυπώσεις καὶ σχή-
ματα καὶ εἰκόνας συγκεντρώνει ὁ ἐχθρὸς ὡς κατάλληλα μέ-
σα καὶ μὲ αὐτὰ τὰ νήματα πού πλέκει εἰς τὴν μνήμην μας
στήνει τὰ δίκτυα τοῦ ἐμπρὸς εἰς τὰ μάτια τοῦ νοός μας, διὰ
νὰ θεωρῶμεν μόνον αὐτὰ ἐμπαθῶς, καὶ νὰ μὴν ἐνθυμώμεθα
οὔτε τὸν Θεόν, οὔτε τὴν ψυχὴν μας, οὔτε τὰς ἀρετὰς τῆς ψυ-
χῆς, ἀλλ' οὔτε καὶ τὴν προσευχὴν μας.

Ὅταν προβάλλωνται αὐτά, διὰ νὰ «ξεμπλέξητε», πρῶτον
νὰ μὴ τὰ προσέχητε παντελῶς, ὡς ἀνύπαρκτα καὶ ὡς παγίδες
τοῦ διαβόλου. Εὐθὺς δὲ στρέψατε τὸν νοῦν σας εἰς τὴν καρ-
δίαν καὶ μὴ δίδετε σημασίαν εἰς αὐτὰς τὰς ἀπατηλὰς μορφάς,
τὰς ὁποίας σᾶς παρουσιάζει ὁ ἐχθρὸς, ἐπικαλούμενοι τὸν Κύ-
ριον τῆς καρδίας σας ἐντὸς τῆς καρδίας, καὶ τότε ἐξαφανίζε-
ται ἡ ἀπατηλὴ φαντασία του. Εἰδ' ἄλλως, θὰ περιπλακῆτε εἰς
τὰ δίκτυά του ἐπικινδύνως, χωρὶς καμμίαν βοήθειαν.

323. Διὰ τὴν πρόοδον εἰς τὴν προσευχὴν καὶ διὰ τὴν
ἀποφυγὴν τῆς πλάνης, εἶναι ἀπαραίτητος ἡ ἔμπονος καὶ μετὰ
προσοχῆς ἐκτέλεσις τῆς καρδιακῆς προσευχῆς. Σὺν πῶ χρό-
νῳ ἡ βία καὶ ὁ κόπος τῆς αὐτοσυγκεντρώσεως γίνεται ἄνε-
τος, καθὼς καὶ ἡ ἀντίδρασις τῶν παθῶν μειώνεται καὶ αἱ πῆς
πλάνης φαντασίαι ἀφανίζονται.

Ἐὰν ὅμως ἐπιδιώξη τις καὶ ἐπιζητήσῃ προῶρως ὑψηλὰ
πράγματα, τότε εὕρίσκει τόπον ὁ κατασκευαστὴς τῶν ποι-
ούτων φαντασμάτων καὶ διαμορφώνει εἰς τὴν καρδίαν τοῦ

ἀνθρώπου τὰς διαβολικὰς ἐπιθυμίας, πὺ ἐπιθυμεῖ, ἐμπαιζόμενος ὑπ' αὐτοῦ οἰκτρῶς. Καὶ ὅχι τοῦτο μόνον, ἀλλὰ «τότε δὲ αὐτό, καθὼς λέγει ὁ ὕσιος Νεῖλος τοῦ Σὸρσκ καὶ οἱ λοιποὶ Ἁγ. Πατέρες, θὰ ἐπέλθουν κατ' αὐτοῦ, κατὰ παραχώρησιν τοῦ Θεοῦ, βαρύτατοι καὶ ὑπὲρ τὰς δυνάμεις του πειρασμοὶ ἐκ δαιμόνων». Καθότι εἶναι βέβαιον, ὅτι διὰ μίαν τοιαύτην πρόωρον τάσιν τοῦ ἀνθρώπου, ἀποτελεῖ βάσιν ἢ λανθάνουσα ὑψηλοφροσύνη καὶ ἀλαζονεία, παρουσιαζόμεναι ὡς Θεῖος ζῆλος.

324. Μερικοὶ ἰσχυρίζονται, ὅτι εἰς τὴν ἄσκησιν τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ σχεδὸν πάντοτε ἀκολουθεῖ ἡ πλάνη, καὶ ὡς ἐκ τούτου ἀπαγορεύουν τὴν ἐκτέλεσιν τῆς προσευχῆς αὐτῆς.

Εἰς τὴν παραδοχὴν μιᾶς τοιαύτης σκέψεως, καθὼς καὶ τὴν ἀπαγόρευσιν τῆς νοερᾶς προσευχῆς διὰ τὸν φόβον τῆς δῆθεν πλάνης, περικλείεται φοβερὰ πλάνη. Ὅτι δηλαδὴ ἡ ἐπίκλησις τοῦ ὀνόματος τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ γίνεται αἰτία πλάνης.

Οἱ οὕτω δὲ φρονοῦντες καὶ ἐνεργοῦντες περιπίπτουν εἰς φοβερὰν βλασφημίαν κατὰ τοῦ ὀνόματός Του. Ποῖον ὄνομα, λοιπόν, πρέπει νὰ ἐπικαλεσθῶσιν οἱ λέγοντες αὐτὰ καὶ ἐμποδίζοντες τὴν ἐπίκλησιν τοῦ Ἰησοῦ εἰς τὰς καρδίας;

Ὁ Κύριος ἡμῶν Ἰησοῦς Χριστὸς εἶναι ἡ μοναδικὴ πηγὴ τῆς σωτηρίας ἡμῶν, ὁ μόνος χορηγὸς τῆς αἰωνίου ζωῆς.

Τὸ πανάγιον Αὐτοῦ ὄνομα ἔχει ἀπεριόριστον δύναμιν διὰ νὰ σώζῃ ἡμᾶς. Πῶς, λοιπόν, εἶναι δυνατόν ἡ μοναδικὴ αὕτη δύναμις, ἡ ἐνεργοῦσα καὶ παρέχουσα τὴν σωτηρίαν ἡμῶν, νὰ ἐπιφέρῃ δαιμονικὴν πλάνην; Παράλογον τοῦτο!!! Εἶναι θλιβερὰ μωρία, βλάβητος πολεμικὴ κατὰ τοῦ Ἰησοῦ καὶ τῆς σωτηρίας ἡμῶν τε καὶ αὐτῶν, καὶ κρίσις ψυχοφθόρος!

Οἱ λέγοντες ταῦτα καὶ ἀντιφρονοῦντες, κατὰ τοῦτο, εἰς τὴν διδασκαλίαν τῶν Ἀγίων Πατέρων, διατελοῦν ὑπὸ δαιμονικὴν πλάνην καὶ «ἔπαρσιν», πεπλανημένοι ὑπὸ τῆς ψευδωρύμου γνώσεως (ὀρθολογισμοῦ), προσελθούσης ἐκ τοῦ Σατανᾶ.

Ἄς ἐρευνήσωμεν τὴν Ἀγίαν Γραφήν, καὶ ἴδωμεν ὅτι πανταχοῦ ἐμεγαλύνθη καὶ ἐδοξάσθη τὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου, καὶ ὑπερυψώθη ἡ δύναμις Του, «ἡ σωτήριος πᾶσιν ἀνθρώποις».

Ἄς ἐρευνήσωμεν τοὺς Ἀγίους Πατέρας καὶ διδασκάλους τῆς Ἐκκλησίας τοῦ Χριστοῦ, οἱ ὅποιοι συνιστοῦν καὶ ἐντέλλονται πρὸς πάντας, κληρικούς τε καὶ λαϊκοὺς ἀνεξαιρέτως, τὴν ἄσκησιν τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ. Ἀπὸ τὸ ὄνομα τοῦτο, τοῦ Ἰησοῦ, λέγουν, δὲν ὑπάρχει ὑπὸ τὸν οὐρανὸν ὄπλον ἀνώτερον πρὸς σωτηρίαν ἡμῶν, καὶ νομοκανονικῶς ὑπὸ τῆς οἰκουμενικῆς Ἐκκλησίας καθιερωθέν. Τὸ δὲ πῶν ἀντιφρονούντων φρόνημα, ὑπ' αὐτῆς τῆς Ἐκκλησίας κατεδικάσθη... Συνιστᾶται δὲ διὰ ταῦτα εἰς αὐτοὺς ἡ ἀναθεώρησις τῆς στάσεώς των ἔναντι τῆς προσευχῆς αὐτῆς καὶ ἡ ἀνάκλησις ἐκ τῆς μωρίας τῶν Καλαβρῶν!!!

325. Ἡ πλάνη ποτὲ δὲν δύναται νὰ προέλθῃ ἐκ τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ. Καθότι αὐτὸς εἶναι «ὁ ἐκ πλάνης τοῦ ἐχθροῦ ρυσάμενος ἡμᾶς». Πλανῶνται μόνον οἱ πεπλανημένως ἐκτελοῦντες αὐτὴν (τὴν προσευχήν), ἀκολουθοῦντες τὸν ἴδιον λογισμόν, ἐξ οἵσεως ζητοῦντες ἀντὶ ἀληθείας τὴν πλάνην, ὡς ἀλήθειαν. Ἡ διαβολικὴ πλάνη συμβαίνει εἰς ὅσους ἐκ τῶν πρωτέρων εἶναι παγιδευμένοι ἀπὸ τὴν τῆς ἁμαρτίας πλάνην.

Ὅταν, λοιπόν, οἱ ἐκτελοῦντες τὴν ἐν λόγῳ προσευχήν δὲν ἀποβάλλουν οἵανδήποτε ἁμαρτίαν ἢ ἁμαρτωλὴν συνήθειαν, ἀλλὰ βασιλεύει ὁ νόμος τῆς ἁμαρτίας ἐν ἀμετανοήσει, καὶ μάλιστα ἡ μεγαλυτέρα ἐξ αὐτῶν ἁμαρτία, ἡ ἐπιθυμητὴ «ἐπαρσις» καὶ ὅσα ἄλλα καταδικάζει ἡ συνείδησις, τότε εἶναι δυνατόν νὰ προέλθῃ ἡ πλάνη, ὅχι προελθοῦσα ἐκ τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ, ἀλλὰ προϋπάρχουσα ἀνεπαισθήτως. Πεπλανημένως δὲ ἐκτελεσθεῖσα ἡ προσευχὴ προξενεῖ αὐξησιν τῆς πλάνης, ὥστε νὰ ἐκδηλώνηται πασιφανῶς. Δὲν δύναται νὰ ὀνομασθῇ αὕτη προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ, καθότι δὲν ἐκτελεῖται κατὰ τὸ θέλημα Αὐτοῦ, οὐδὲ μὲ τὴν παρουσίαν Αὐτοῦ διὰ τὴν ἐναντιότητα τῆς προϋπαρχούσης πλάνης.

Εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν προϋπάρχει εἰς τὸ ἐσωτερικὸν τῆς ψυχῆς μεγάλη διάσπασις (διὰ τὴν ἐναντιότητα), ἡ ὁποία ἀποδιώκει πᾶσαν εἰρήνην ἐκ τῆς καρδίας... Ἐντεῦθεν δύναται νὰ προέλθῃ συσκότισις τοῦ νοός, οἱ δὲ λογισμοὶ νὰ περιπέσουν εἰς ταραχὴν καὶ σύγχυσιν.

Διὰ δὲ τὴν καρποφόρον καὶ ἀπλανῇ προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ, ἡ ὁποία ἐκτελεῖται νοερῶς καὶ ἐν καρδίᾳ, πολλάκις ἔχομεν προείπει.

326. Μέγα ὄπλον κατὰ τῶν ἐχθρῶν κατέχει ἐκεῖνος, ὅστις προσευχόμενος κλαίει μετὰ συντριβῆς καρδίας. Τοῦτο προφυλάσσει, ἵνα μὴ παρασυρθῆς ἕνεκα τῆς χαρᾶς (τὴν ὁποίαν προσφέρει ἡ προσευχή Του) καὶ ἵνα μὴ μεταβληθῇ αὕτη εἰς ἄλογον χαρὰν καὶ ἔπαρσιν ἐξ ἀπροσεξίας του κατὰ τὴν προσευχήν. Ἡ παραμονὴ δὲ αὐτῆς διατηρεῖται διὰ πῆς χαρμολύπης, δηλαδὴ διὰ τῆς χαρᾶς διὰ τὴν οἰκειότητα μετὰ τοῦ Χριστοῦ, τῆς λύπης δὲ διὰ τὴν ὑπάρχουσαν ἁμαρτωλότητα. Ἀληθινὴ προσευχή καὶ ἀπηλλαγμένη τῆς πλάνης εἶναι ἐκεῖνη, εἰς τὴν ὁποίαν ἡ ζέσις κατὰ τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ εἰσάγει πῦρ εἰς τὴν γῆν τῆς καρδίας ἡμῶν καὶ κατακαίει τὰ πάθη, ὡς τὰς ἀκάνθας.

Ἡ προσευχή αὕτη φωτίζει τὴν ψυχὴν καὶ πληροῖ μὲ χαρὰν καὶ εἰρήνην. Ἔρχεται δὲ ἡ χαρὰ καὶ ἡ εἰρήνη, ποιοτικῶς καὶ κατὰ διαστήματα, ὅχι ἐκ δεξιῶν ἢ ἀριστερῶν, οὔτε ἄνωθεν, οὔτε κάτωθεν ἀλλὰ ἐκπηγάζει ἐκ τῆς καρδίας ἡμῶν, καὶ ἀναβλύζει ὡς πηγὴ ὕδατος ἐκ τοῦ ζωοποιοῦ Πνεύματος. Αὕτη καὶ μόνον ἐπιπόθησε καὶ πληρώσου θεοῦ ζήλου, διὰ τὴν ἀπόκτησιν αὐτῆς ἐν τῇ καρδίᾳ σου, καὶ φύλαξε πρὸς τοῦτο τὸν νοῦν σου, ἀπὸ φανταστικὰς μορφοποιήσεις καὶ παραπλανήσεις. Τότε μηδεμίαν πτόησιν νὰ φοβῇσαι, διότι ὁ ἐν ἡμῖν θὰ μᾶς λέγῃ: «θάρσει, ἐγὼ εἰμί, μὴ φοβοῦ»!

327. «Ἐκεῖνοι οἱ ὁποῖοι μετὰ θερμοῦ ζήλου προσεύχονται, γράφει ὁ Σπεράνσκυ, περιορίζονται πολλάκις εἰς τὸ «Κύριε Ἐλέησον», ἀλλὰ ἐνίστε διακόπτεται καὶ τοῦτο, ὅταν ἔρχονται εἰς ἑκατασιν (ἄρπαγὴν πρὸς Κύριον), ὅπως καὶ εἰς ἡμᾶς ἐνίστε συμβαίνει. Ἀφοῦ δὲ ἅπαξ ἀναφθῇ τὸ πῦρ αὐτό, ἐ-

Ξακολουθεῖ νὰ καίῃ ἀφ' ἑαυτοῦ του, καὶ οὐδεὶς γνωρίζει πῶς διατηρεῖται αὐτό. Τοῦτο εἶναι ἀκατανόητον! Ἀφοῦ δὲ συνέλθῃ ὁ ἄρπαγεις, ἐπαναλαμβάνει πάλιν τὸ «Κύριε Ἐλέησον». Ὁλόκληρος ἡ προσευχὴ εἶναι: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με».

Τὸ πῦρ, περὶ τοῦ ὁποίου γίνεται μνεῖα, ἀνάβει βραδέως, κατόπιν σημαντικῶν προσπαθειῶν ἐν τῇ καρδίᾳ, συνεχῶς ἐνδυναμούμενον καὶ ἀναφλεγόμενον διὰ τῆς νοερᾶς - καρδιακῆς προσευχῆς.

Ἢ διαρκῶς καὶ πλέον ἐμβαθυνομένη προσευχὴ πρὸς τὸν Κύριον, προσαυξάνει τὴν ζέσιν.

Οἱ πεπειραμένοι Πατέρες διακρίνουν: ζέσιν σωματικῇ, ἡ ὁποία ἐπέρχεται κατόπιν συγκεντρώσεως τῶν δυνάμεών μας εἰς τὴν καρδίαν, διὰ τῆς προσοχῆς καὶ προσευχῆς, ζέσιν σωματικῇ τοῦ σαρκικοῦ πάθους, ἡ ὁποία ἐνίοτε ἀναδίδεται ταυτοχρόνως καὶ ἐνισχύεται ὑπὸ τοῦ ἐχθροῦ, καὶ τέλος, ζέσιν πνευματικῇ, ἄδολον καὶ καθαρὰν ἀπὸ πάσης ἀντικειμένης συγχύσεως.

Ἡ τελευταία αὕτη, εἶναι δύο μορφῶν: ἡ μία, τρόπος τοῦ λέγειν, φυσικῇ, προερχομένη ἐκ τῆς ἐνώσεως τοῦ νοὸς μετὰ τῆς καρδίας, ἡ δὲ ἄλλη εὐλογημένη καὶ ἐκ τῆς δεξιᾶς τοῦ Θεοῦ ἐπερχομένη.

Τὴν διάκρισιν τῶν δύο τούτων ζέσεων διδάσκει ἡ πεῖρα. Ἡ ζέσις αὕτη εἶναι γλυκεῖα, καὶ ἡ διατήρησίς της λίαν εὐχάριστος, τόσον χάριν τῆς ἰδίας γλυκύτητος, ὅσον καὶ χάριν τοῦ γεγονότος, ὅτι δίδει εὐφροσύνην εἰς ὅλην τὴν ἐσωτερικότητα ἡμῶν. Ὅμως ὅποιος προσπαθεῖ νὰ διατηρήσῃ καὶ νὰ αὐξήσῃ τὴν ζέσιν αὐτήν, μόνον πρὸς χάριν τῆς γλυκύτητός της, αὐτὸς δίδει περισσοτέραν ἀξίαν εἰς τὸ δῶρον παρὰ εἰς τὸν δοτῆρα Θεόν. Ὅπερ καὶ ἀναξιοπρεπές.

Διὰ τὸν λόγον τοῦτον, λοιπόν, οἱ νήφοντες ἐντείνουν τὰς προσπαθείας των, διὰ νὰ μὴ δίδουν πολλὴν σημασίαν εἰς τὴν τοιαύτην γλυκύτητα, ἀλλὰ εἰς μόνην τὴν μετὰ τοῦ Θεοῦ διαλογὴν, κατὰ τὴν ὁποίαν Αὐτὸς ὑπάρχει ταυτοχρόνως ὑπὲρ ἡδονὴν καὶ εὐφροσύνην, καθὼς ὁ Προφήτης Δαυῖδ λέγει:

«Ἦδυνθείη Αὐτῷ ἡ διαλογία μου, ἐγὼ δὲ εὐρανθήσομαι ἐπὶ τῷ Κυρίῳ».

328. Μὴν δελεάζεσθε διὰ τῶν ἐσωτερικῶν μόνον γλυκυσιμῶν, καθότι ἄνευ σταυροῦ οἱ γλυकाσμοὶ οὗτοι εἶναι ἀσταθεῖς καὶ ἐπικίνδυνοι.

Ἀκολούθησε διὰ τοῦ Σταυροῦ τὸν Χριστὸν καὶ τότε οἱ γλυκασμοὶ θὰ εἶναι μόνιμοι καὶ ἀκίνδυνοι. Διότι διὰ τοῦ Σταυροῦ τοῦ Χριστοῦ «ἦλθε χαρὰ ἐν ὅλῳ τῷ κόσμῳ». Καὶ διὰ τοῦ Σταυροῦ ὁ ἄνθρωπος, χριστομιμήτως, θὰ δεχθῇ τὴν δόξαν καὶ χαρὰν διὰ Ἰησοῦ Χριστοῦ καὶ τὴν δωρουμένην ἀνάστασιν τῆς ψυχῆς του ἀπὸ τὴν παροῦσαν ζωὴν. Ὁ δὲ Σταυρὸς εἶναι ὅλοι οἱ ἰδρωῖτες τῆς ἀσκήσεως, οἱ κόποι, οἱ στεναγμοὶ διὰ τὰς ἁμαρτίας μας, τὸ πένθος καὶ τὰ δάκρυα διὰ τὴν ἀποστασίαν μας ἀπὸ τοῦ Θεοῦ καὶ τὴν φιλίαν μετὰ τοῦ διαβόλου, ἡ ὑπομονὴ εἰς τὰς θλίψεις καὶ πειρασμοὺς κατὰ τὸν ἀγῶνα τῆς διατηρήσεως τῆς ἀγάπης μετὰ τοῦ Θεοῦ καὶ τοῦ πλησίον μας, καὶ ἐν γένει ὅσα μᾶς ἔλθουν, πρεπόντως διὰ τὰς πράξεις μας.

Εἰς τοῦτο μᾶς προτρέπει ὁ Ἀπ. τοῦ Χριστοῦ Παῦλος νὰ καυχώμεθα, δηλ. εἰς τὸν Σταυρὸν τοῦ Χριστοῦ. Ὁ δὲ Κύριος: «Μακάριοί ἐστε ὅταν ὀνειδίσωσιν ὑμᾶς καὶ διώξωσι καὶ εἰπωσι πᾶν πονηρὸν ῥῆμα καθ' ὑμῶν ψευδόμενοι, ἕνεκεν ἐμοῦ. Χαίρετε καὶ ἀγαλλιᾶσθε, ὅτι ὁ μισθὸς ὑμῶν πολὺς ἐν τοῖς οὐρανοῖς». Καὶ πάλιν, νὰ «ἄρωμεν τὸν ζυγὸν τοῦτον ἐπάνω μας», καὶ τότε θὰ εὕρωμεν ἀνάπαυσιν εἰς τὰς ψυχὰς μας.

329. Δι' ὅσους ἔχουν δεχθῇ προκαταλήψεις κατὰ τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ, οὐδόλως γνωρίζοντες αὐτὴν διὰ τῆς ἀπλανοῦς καὶ μακροχρονίου ἀθλήσεως ἐν αὐτῇ, θὰ ᾔτο πολὺ φρονιμώτερον καὶ ἀκίνδυνον νὰ συγκρατήσουν ἑαυτοὺς ἀπὸ τὰς κακὰς κρίσεις περὶ τῆς ἐν λόγῳ προσευχῆς, νὰ ἀναγνώρισουν δὲ τὴν παντελεῖ αὐτῶν ἄγνοιαν περὶ τοῦ ἱεροῦ τούτου ἀθλήματος, ἀντὶ νὰ κηρύττουν κατὰ τῆς ἀσκήσεως τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ, ὅτι δηλαδὴ ἡ παναγία αὕτη προσευχὴ ἀποτελεῖ δῆθεν αἰτίαν δαιμονικῆς ἐκστάσεως καὶ ἀπωλείας ψυχῆς.

Ὡς προειδοποίησιν καὶ διαμαρτυρίαν ἔχω νὰ εἰπω πρὸς

αὐτούς, ὅτι ἡ βλασφημία κατὰ τῆς προσευχῆς, τῆς ἐν ὀνόματι τοῦ Ἰησοῦ, καὶ ἡ κατηγορία τῆς ἐν τῷ ὀνόματι Αὐτοῦ προερχομένης δῆθεν ἐπισηφαλοῦς ἐνεργείας, ἰσοδυναμοῦν μὲ τὴν βλασφημίαν ἐκείνην, τὴν ὁποίαν ἐξεστόμισαν οἱ Φαρισαῖοι εἰς βάρος τῶν θαυμάτων Αὐτοῦ, τὰ ὁποῖα ὁ Κύριος ἐνήργει... Ἡ βλάσφημος αὕτη νόησις κατὰ τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ, ἐπέχει ὅλον τὸν χαρακτῆρα τῆς αἵρετικῆς νοήσεως.

330. Νὰ μελετᾶτε τὴν Φιλοκαλίαν, καὶ νὰ δίδητε προσοχὴν εἰς τὰ γραφόμενα τοῦ Ἰγνατίου καὶ τοῦ Καλλίστου, τοῦ Γρηγορίου τοῦ Σιναΐτου, καὶ μάλιστα ἰδιαίτερώς εἰς τὰ τοῦ Νικηφόρου τοῦ Μονάζοντος.

Ζητήσατε νὰ εὕρητε περὶ τοῦ γέροντος Παϊσίου Νιαμέτσκυ, διότι ἔχουν τοποθετηθῇ μερικὰ ἄρθρα διὰ τὴν Φιλοκαλίαν, τὴν ὁποίαν συνέταξεν ὁ γέρων Βασίλειος. Τὰ ἄρθρα αὐτὰ ἐπεξηγοῦν ἐν πολλοῖς τὴν σημασίαν τοῦ τρόπου (μηχανισμοῦ) τῆς τελέσεως τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ. Αὐτὰ θὰ βοηθήσουν καὶ σᾶς νὰ ἐννοήσητε ὅλην τὴν ὑπόθεσιν, καθὼς πρέπει.

Προσέξατε νὰ μὴ καταλήξητε εἰς τὸν ἄδικον διαλογισμόν, ὅτι δῆθεν ἡ ὑπόθεσις τῆς προσευχῆς δι' ὑμᾶς ἔληξεν. Ἡ διαρκὴς αὔξησις τῆς προσευχῆς δὲν ἔχει πέρας. Ἐὰν διακόπτεται ἡ τοιαύτη αὔξησις, σημαίνει ὅτι διακόπτεται ἡ ζωὴ τῆς ψυχῆς.

Ὁ Κύριος νὰ σᾶς σώσῃ καὶ νὰ σᾶς ἐλεῇ καὶ νὰ σᾶς φυλάττῃ!... Ὅταν αἰσθάνησθε σκορπισμὸν τῶν λογισμῶν τοῦ νοός, φυλαχθῆτε! Τοῦτο εἶναι πολὺ ἐπικίνδυνον.

Ὁ ἐχθρὸς προσπαθεῖ διὰ τοῦ τρόπου τῆς συγχύσεως καὶ τοῦ σκορπισμοῦ τοῦ νοός καὶ τῆς ζάλης, νὰ σᾶς ἀπομονώσῃ εἰς ἀδιέξοδα μέρη, καὶ ἐκεῖ νὰ σᾶς θανατώσῃ. Ὁ σκορπισμὸς τοῦ νοός ἔρχεται ἀπὸ τὴν ἐλάττωσιν τοῦ φόβου τοῦ Θεοῦ καὶ ἀπὸ τὴν ψυχρότητα τῆς καρδίας. Ἡ κυριωτέρα δὲ αἰτία αὐτῶν εἶναι ἡ αὐτάρκεια (φιλαυτία) καὶ ἡ ἔπαρσις. Ἐὰν ἔχετε ροπὴν πρὸς αὐτάς, φυλαχθῆτε, καὶ σπεύσατε νὰ ἀποκαταστήσητε τὸν φόβον τοῦ Θεοῦ καὶ τὴν ἀναθέρμανσιν τῆς ψυχῆς σας.

331. Πᾶσαι αἱ γραφαὶ τῶν Ἑλλήνων Πατέρων εἶναι ἄ-

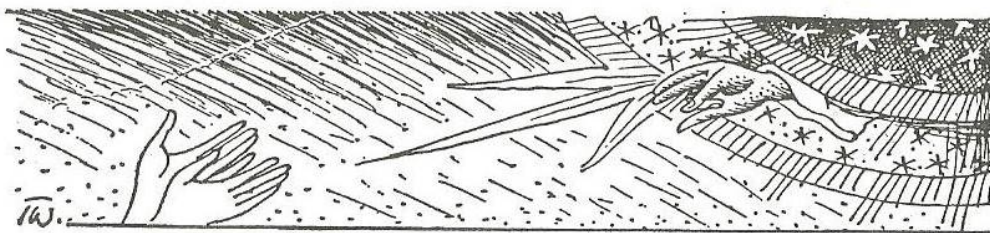
ξiai βαθείας ἐκτιμήσεως, ἔνεκα τοῦ πλήθους τῆς ζώσης καὶ ἀποπνεούσης χάριτος καὶ γνώσεως ἐξ αὐτῶν. Ἀλλὰ καὶ τὰ συγγράμματα τῶν Ρώσων Πατέρων δὲν ὑστεροῦν, διὰ τὴν ἰδιαιτέραν αὐτῶν ἀπλότητα εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τῶν θεμάτων αὐτῶν. Εἶναι δὲ ἐγγύτερον πρὸς ἡμᾶς χρονικῶς, καὶ περισσότερον προσιτά.

Ἰδιαιτέρως δὲ τὰ συγγράμματα τοῦ γέροντος Βασιλείου πρέπει νὰ θεωρηθοῦν ὡς πρῶτον βιβλίον, εἰς τὸ ὁποῖον ὀφείλει νὰ προστρέξῃ, ὅστις θέλει νὰ ἀσχοληθῇ ἀποκλειστικῶς μὲ τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ. Αὐτὸν τὸν προορισμὸν ἔχουν τὰ βιβλία του, διὰ τοῦτο καὶ ὁ γέρων αὐτὸς ὠνόμασε προδρομικὰ ἢ προοίμια τὰ τοιαῦτα ἀναγνώσματά του, τὰ ὁποῖα προετοιμάζουν τὸν ἀναγνώστην διὰ τὴν ἀνάγνωσιν τῶν Ἑλλήνων Πατέρων καὶ τὴν προδιάθεσιν ἢ προθεωρίαν διὰ τὴν προσχώρησιν εἰς τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ.

332. Βεβαίως ὁδηγοῦνται εἰς τὴν κατάστασιν αὐταρεσκείας καὶ διαβολικῆς ἐπάρσεως (πλάνης), ἐκεῖνοι οἱ μοναχοὶ οἱ ὁποῖοι, ἀποκηρύξαντες τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ καὶ γενικῶς τὴν νοερὰν ἄσκησιν, ἱκανοποιοῦνται μόνον εἰς τὴν ἑξωτερικὴν προσευχήν, περιοριζόμενοι εἰς μόνην τὴν ψαλμωδίαν καὶ ἔκφωνον προφορικὴν τοιαύτην.

Οἱ τοιοῦτοι δὲν δύνανται νὰ ἀποφύγουν τὴν πεπλανημένην γνώμην καὶ τὴν διάχυσιν ἢ διασκορπισμὸν τοῦ νοός, καθὼς ἐπεξηγεῖ ὁ ὡς ἄνω γέρων Βασίλειος εἰς τὸ προοίμιον τοῦ βιβλίου του, ἐπικαλούμενος τὰ συγγράμματα τῶν ὁσίων Πατέρων, τοῦ ἁγίου Γρηγορίου τοῦ Σιναΐτου καὶ Συμεὼν τοῦ Νέου Θεολόγου, διὰ νὰ δηλώσῃ τὴν εἰσδύσασαν «πεπλανημένην» γνώμην εἰς τοὺς ἐν λόγῳ μοναχοὺς, οἵτινες ἐκ τῆς ὑπερηφανείας των περικφρονοῦσι τὴν καρδιακὴν προσευχήν. Ἡ ἔκφωνος προσευχὴ τότε εἶναι καρποφόρος, ὅταν εἶναι συνδυασμένη μετὰ τῆς προσοχῆς τοῦ νοός, καὶ τῆς ἐνσυνειδήτου καὶ κατανυκτικῆς διαθέσεως τῆς καρδίας.

Τοῦτο σπανίως εὐρίσκεται, εἰς τοὺς μὴ ἀσκουμένους νοερῶς, καθότι διδασκόμεθα αὐτό, κυρίως διὰ τῆς ἀσκήσεως εἰς τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με».



Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΓΕΡΟΝΤΟΣ ΠΑΪΣΙΟΥ ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ ΤΟΥ ΙΗΣΟΥ ΤΗΣ ΕΚΤΕΛΟΥΜΕΝΗΣ ΔΙΑ ΤΟΥ ΝΟΟΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

*(Πρωθιερέως Σεργίου Τσετβέρικωφ: Ὁ Γέρον Παῖσιος Βελι-
 τσκόφσκυ τῆς Μολδαβίας, ὁ βίος του, ἡ διδασκαλία του καὶ ἡ
 ἐπίδρασίς του ἐπὶ τοῦ ὀρθοδόξου μοναχισμοῦ — 1936. — Ἀπὸ
 τὴν ἱστορίαν τοῦ Ὁρθοδόξου Γεροντικοῦ)*

*(«Γλυκυτάτη οὖσα ἐν τῇ καρδίᾳ ἡ καθαρά
 καὶ ἀδιάλειπτος μνήμη περὶ Ἰησοῦ καὶ
 ἡ ἐξ αὐτῆς προερχομένη ἀνέκφραστος
 φώτισις»).*

Ἁγ. Μάρκος, Μητροπολίτης Ἐφέσσου.

Ἡ διδασκαλία τοῦ γέροντος Παΐσιου περὶ προσευχῆς τοῦ
 Ἰησοῦ, ὅπως καὶ ἡ διδασκαλία του περὶ μοναχισμοῦ εἶναι
 στενὰ συνδεδεμένα μετὰ τὴν διδασκαλίαν ἐπὶ τῶν θεμάτων αὐ-
 τῶν τοῦ διδασκάλου του καὶ φίλου μεγαλοσχήμου μοναχοῦ
 Βασιλείου. Διὰ τὸν λόγον αὐτὸν θὰ μεταδώσωμεν ἀρχικῶς ἐν
 συντομίᾳ τὴν διδασκαλίαν τοῦ γέροντος Βασιλείου περὶ τῆς
 προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ, ὅπως αὐτὴ ἐκτίθεται εἰς τὰ κείμενά
 του, ὡς προοίμιον εἰς τὰ βιβλία τοῦ Ἁγ. Γρηγορίου τοῦ Σι-
 ναΐτου, τοῦ ὁσίου Φιλοθέου τοῦ Σιναΐτου καὶ τοῦ μακαρίου
 Ἰουχίου τῶν Ἱεροσολύμων.

Εἰς τὸ προοίμιον τοῦ βιβλίου τοῦ Ἁγ. Γρηγορίου ὁ γέ-
 ρων Βασιλείος ἀρχίζει μετὰ τὴν ὑπόδειξιν περὶ τῆς ἐσφαλμέ-
 νης γνώμης ἐκείνων, οἵτινες ἰσχυρίζονται ὅτι δῆθεν ἡ νοε-

ρὰ ἄσκησις προσήκει μόνον εἰς τοὺς τελειοποιηθέντας καὶ κατακτήσαντας τὴν ἀπάθειαν καὶ τὴν ἀγιότητα.

Οἱ οὕτω σκεπτόμενοι περιορίζουν τὴν προσευχὴν των εἰς μίαν μόνον ἐξωτερικὴν τέλεσιν τῶν ψαλμωδιῶν, τῶν τροπαρίων καὶ τῶν κανόνων, μὴ ἀντιλαμβάνόμενοι ὅτι τοιαύτη ἐξωτερικὴ μορφή προσευχομένου καθιερώθη ὑπὸ τῶν Ἀγίων Πατέρων μόνον ὡς προσωρινὴ τοιαύτη, λόγῳ ἀδυναμίας καὶ νηπιότητος τοῦ νοός μας, μὲ τελικὸν σκοπὸν ὅπως, βαθμὴδὸν τελειοποιούμενοι, ἀνέλθωμεν εἰς τὴν ἐπομένην βαθμίδα τῆς νοερᾶς ἀθλήσεως καὶ ἐν οὐδεμίᾳ περιπτώσει παραμείνωμεν εἰς μόνην τὴν ἐξωτερικὴν προσευχὴν.

Κατὰ τὸν Ἀγ. Γρηγόριον, μόνον εἰς τοὺς νηπίους προσήκει, ὅταν ἐκτελοῦν διὰ τῶν χειλέων ἐξωτερικὴν προσευχὴν, νὰ νομίζουν ὅτι ἐκτελοῦν οὕτω μέγα τι κατόρθωμα, καυχώμενοι ἐκ τῆς ποσότητος τῶν ἀναγινωσκομένων καὶ ἐκτρέφοντες ἐντὸς τοῦ ἐσωτερικοῦ των ἕνα φαρισαϊσμόν.

Κατὰ δὲ τὸν Ἀγ. Συμεὼν τὸν Νέον Θεολόγον, ἐκεῖνος ὅστις περιορίζεται εἰς τὴν ἐξωτερικὴν μόνον ἄσκησιν τῆς προσευχῆς, δὲν δύναται νὰ κατακτήσῃ τὴν ἐσωτερικὴν εἰρήνην καὶ νὰ προοδεύσῃ εἰς τὴν ἀρετὴν, καθότι οὗτος ὁμοιάζει πρὸς τὸν ἀγωνιζόμενον κατὰ τῶν ἐχθρῶν αὐτοῦ ἐν μέσῳ νυκτός· ἀκούει μὲν τὰς φωνὰς τῶν ἐχθρῶν, δέχεται τὰ τραύματα ἐξ αὐτῶν, ἀλλὰ δὲν βλέπει καθαρὰ ποῖοι εἶναι αὐτοί, πόθεν ἔρχονται, πῶς καὶ διατί μάχονται ἐναντίον του. Κατὰ τὸν Ἀγιον Ἰσαὰκ τὸν Σῦρον καὶ τὸν ὅσιον Νεῖλον τοῦ Σόρκς: ἐὰν κανεῖς ἤθελεν, ἐκτὸς τῆς νοερᾶς προσευχῆς, διὰ μόνης τῆς ἐξωτερικῆς τοιαύτης καὶ δι' ἐξωτερικῶν αἰσθημάτων μόνον νὰ ἀντιμετωπίσῃ τὴν ἐπίθεσιν τῶν ἐχθρῶν καὶ νὰ ἀντισταθῇ εἰς οἷονδήποτε πάθος ἢ εἰς πονηρόν τινα λογισμόν, ὁ ἀθλούμενος οὗτος πολὺ συντόμως θὰ εὐρεθῇ νικημένος, καθότι οἱ δαίμονες περιπαίζουν αὐτὸν κατὰ τὴν μάχην, ὑποτασσόμενοι αὐτῷ ἐθελουσίως, ὡς δῆθεν ἡττημένοι, χλευάζοντες εἰς βάρος του καὶ ὠθοῦντες αὐτὸν πρὸς τὴν ματαιοδοξίαν καὶ τὴν αὐτοπελοίθησιν, ἀνακηρύττοντες αὐτὸν ὡς διδάσκαλον καὶ ποιμένα προβάτων.

Ἐκ τῶν ὡς ἄνω λεχθέντων ἡμπορεῖ κανεῖς νὰ διακρίνῃ

τὴν δύναμιν καὶ τὴν πίστιν, τόσον τῆς νοερᾶς προσευχῆς, ὅσον καὶ τῆς ἐξωτερικῆς ποιαύτης. Ἐν τούτοις δὲν πρέπει νὰ νομίζῃ κανεὶς ὅτι οἱ Ἅγιοι Πατέρες, συγκρατοῦντες ἡμᾶς ἐκ τῆς ἀμέτρου ἐξωτερικῆς ἀθλήσεως διὰ προσευχῆς καὶ ὁδηγοῦντες ἡμᾶς πρὸς τὴν νοερὰν προσευχήν, μειώνουν οὕτω τὴν ἀξίαν τῆς ἐξωτερικῆς προσευχῆς. Μὴ γένοιτο! Καθότι ἅπασαι αἱ ἱεροτελεστίαι τῆς Ἐκκλησίας ἔχουν θεσπισθῇ ἐν αὐτῇ ὑπὸ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος καὶ ἅπασαι ἀπεικονίζουν τὸ μυστήριον τῆς ἐνσαρκώσεως τοῦ Θεοῦ Λόγου. Δὲν ὑπάρχει δὲ εἰς τὰ ἐκκλησιαστικὰ θέσμια οὐδὲν τὸ ἀνθρώπινον, ἀλλὰ τὰ πάντα ἀποτελοῦν ἔργον τῆς Θείας Χάριτος, τὰ ὅποια οὔτε ἀναπτύσσονται ἐκ τῶν ἰδίων ἡμῶν προτερημάτων, οὔτε μειοῦνται ἐκ τῶν ἰδίων ἡμῶν ἁμαρτιῶν. Ἄλλ' ἐνταῦθα ὁμιλοῦμεν ὅχι περὶ τῶν κανόνων τῆς Ἀγίας Ἐκκλησίας, ἀλλὰ περὶ ἰδιαίτερου κανόνος καὶ ἰδιαίτερας βιώσεώς του ὑφ' ἐκάστου μοναχοῦ, ἥτοι περὶ νοερᾶς προσευχῆς, ὡς τοιαύτης ἀθλήσεως, ἣτις διὰ τῆς προθυμίας καὶ ἐγκαρδίου πραγματικότητος (καὶ ὅχι μόνον διὰ λόγων ποὺ προφέρονται χωρὶς προσοχήν, μὲ τὰ χεῖλη) προσελκύει τὴν χάριν τοῦ Ἁγίου Πνεύματος. Διὰ τοιαύτης δὲ νοερᾶς ἀθλήσεως δύναται νὰ ἀσχοληθῇ φρονίμως ὅχι μόνον εἰς τελειοποιηθεὶς μοναχός, ἀλλὰ καὶ πᾶς ἀρχάριος καὶ ζηλωτής, προσέχων τὴν καρδίαν αὐτοῦ. Διὰ τὸν λόγον αὐτὸν ἀκριβῶς καὶ ὁ Ἅγιος Γρηγόριος ὁ Σιναΐτης, — περισσότερον ὅλων καὶ μέχρι λεπτομερειῶν μελετήσας καὶ ἐρμηνεύσας διὰ τῆς ἐν αὐτῷ παρουσίας τῆς Θ. Χάριτος, τοὺς βίους καὶ τὰ γραπτὰ καὶ τοὺς πνευματικοὺς ἄθλους ὅλων τῶν Ἀγίων — ἐντέλλεται ὅπως καταβάλωσιν οἱ πάντες προσπάθειαν διὰ τὴν κατάκτησιν τῆς νοερᾶς προσευχῆς.

Ἐπίσης καὶ ὁ Ἅγιος Συμεὼν Θεσσαλονίκης ἐντέλλεται καὶ συμβουλεύει εἰς τοὺς ἀρχιερεῖς καὶ εἰς τοὺς ἱερεῖς καὶ εἰς τοὺς μοναχοὺς καὶ εἰς τοὺς κοσμικοὺς, ἐν παντὶ καιρῷ καὶ πᾶσαν ὥραν νὰ προφέρουν τὴν ἱερὰν ταύτην προσευχήν, ὡσὰν νὰ ἀναπνέουν δι' αὐτῆς, καθότι δὲν ὑπάρχει ἄλλο ἰσχυρότερον ὄπλον οὔτε ἐπὶ τῆς γῆς, οὔτε ἐν τῷ οὐρανῷ — λέγει οὗτος μετὰ τοῦ Ἀποστόλου Παύλου — ἐκτὸς τοῦ ὀνόματος τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ.

Γνώριζε δὲ ἀγαθὰ ἔργατα τῆς ἱερᾶς αὐτῆς ἀθλήσεως, ὅτι ὄχι μόνον ἐν τῇ ἐρήμῳ ὑπάρχουν ἀθληταὶ τῆς ἱεροτελεστίας ταύτης, ἀλλὰ καὶ εἰς τὰς μεγάλας ἀκόμη Λαύρας καὶ εἰς τὰς πόλεις. Ἐπὶ παραδείγματι, ὁ παναγιώτατος Πατριάρχης Φώτιος, ἀνεβασθεὶς ἀπὸ τὸ γερουσιαστικὸν εἰς τὸ Πατριαρχικὸν ἀξίωμα, μὴ ὦν μοναχὸς καὶ εὐρισκόμενος ἐπὶ τοῦ ὑψηλοῦ ἤδη αὐτοῦ λειτουργήματος, ἐδιδάχθη τὴν νοερὰν αὐτὴν ἀθλησιν, ὅθεν εἶχε προκόψει εἰς τοιοῦτον βαθμόν, ὥστε, κατὰ τὸν Ἅγιον Συμεὼν Θεσσαλονίκης, ἡ μορφή αὐτοῦ ἔλαμπε διὰ τῆς Θείας Χάριτος τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, ὡς δευτέρου Μωϋσέως.

Κατὰ τὸν Ἅγιον Συμεὼν, ὁ πατριάρχης Φώτιος εἶχε συγγράψει καὶ περίφημον βιβλίον περὶ νοερᾶς ἀθλήσεως. Ὁ ἴδιος Ἅγιος σημειώνει ἀλλαχοῦ ὅτι καὶ ὁ Ἅγιος Ἰωάννης Χρυσόστομος καὶ οἱ Ἅγιοι Ἰγνάτιος καὶ Κάλλιστος, Πατριάρχαι Κωνσταντινουπόλεως, συνέγραψαν ἴδια αὐτῶν βιβλία περὶ τοῦ ἐσωτερικοῦ τούτου ἀθλήματος. Οὕτω, λοιπόν, ἐὰν ἐστὶ ἀντιλέγης κατὰ τῆς νοερᾶς προσευχῆς, ἰσχυριζόμενος ὅτι δὲν εἶσαι ἐρημίτης διὰ νὰ ἀσχολῇσαι μὲ τοιαῦτα ἔργα, σὲ διαψεύδει ὁ πατριάρχης Κάλλιστος, ὅστις ἐδιδάχθη τὴν νοερὰν ἀθλησιν, ἐκτελῶν χρέη μαγείρου ἐν τῇ Μεγάλῃ Λαύρᾳ τοῦ Ἁθῶ, ὁ δὲ πατριάρχης Φώτιος ἐδιδάχθη τὸν ἀθλὸν τοῦτον, ἀφοῦ εἶχεν ἀναλάβει τὰ νέα του καθήκοντα.

Ἐὰν ἐξ ὀκνηρίας δὲν ἀσχολῇσαι μὲ τὴν νοερὰν ἐγρήγορσιν, προφασιζόμενος διὰ τὰ βάρη τῆς ὑπακοῆς σου, τότε ἰδιαίτερος ἀξιοκατάκριτος τυγχάνεις, καθότι κατὰ τὸν Ἅγιον Γρηγόριον Σιναΐτην οὔτε ἡ ἔρημος οὔτε ἡ ἀπομόνωσις εἶναι τόσον ὠφέλιμοι, κατὰ τὴν ἐν λόγῳ ἀσκησιν, ὅσον ἡ φωτισμένη ἐπιγινωσκομένη ὑπακοή. Ἐὰν ἰσχυρισθῇς ὅτι δὲν ἔχεις κατάλληλον διδάσκαλον πρὸς τοῦτο, ὁ ἴδιος ὁ Κύριος σοὶ ἐντέλλεται ὅπως διδαχθῇς ἀπὸ τὴν Ἁγίαν Γραφήν: «Ἐρευνᾶτε τὰς γραφὰς καὶ ἐν αὐταῖς εὑρητε ζωὴν αἰώνιον». Ἐὰν πάλιν στενοχωρῇσαι, ἐπειδὴ δὲν ἔχεις ἥσυχον τόπον, σὲ διαψεύδει πάλιν ὁ Ἅγιος Πέτρος Δαμασκηνός, λέγων: «Ἐν τούτῳ ἔγκειται ἡ ἀρχὴ τῆς σωτηρίας τοῦ ἀνθρώπου, ἵνα ἐγκαταλείψῃ τὰ ἴδια αὐτοῦ θελήματα καὶ νοήματα καὶ ἐκτελέσῃ τὰ θελή-

ματα καὶ νοήματα τοῦ Θεοῦ καὶ τότε οὐδαμοῦ τοῦ κόσμου θὰ ὑπάρξῃ πρᾶγμα ἢ πόπος, ἅτινα θὰ ἠδύναντο νὰ ἐμποδίσουν τὴν πρὸς τὴν σωτηρίαν του πορείαν». Ἐὰν ἐξ ἄλλου σὲ ταρασσούν οἱ λόγοι τοῦ Ἀγίου Γρηγορίου Σιναΐτου, ὁμιλοῦντος ἐν ἐκτάσει περὶ ἀπατηλῆς «ἐκπλήξεως» ἢ πλάνης ἥτις ἀπαντᾶται κατὰ πῇν ἐν λόγῳ ἄσκησιν, ὁ ἴδιος αὐτὸς ἅγιος πατὴρ σὲ διορθώνει, λέγων: «Δὲν πρέπει ἡμεῖς οὔτε νὰ φοβώμεθα, οὔτε νὰ ἀμφιβάλλωμεν, ἐπικαλούμενοι πὸν Θεόν. Καθότι, ἂν καὶ τινες διεστράφησαν, βλαβέντες τὸν νοῦν, γνώριζε ὅτι ὑπέστησαν τοῦτο ὡς ἐκ τῆς ἰδιοβουλίας των καὶ τῆς ὑψηλοφροσύνης. Ἐὰν ὅμως ὁ ἀθλούμενος ἐν ὑποταγῇ ἀναζητῇ ἐν ταπεινοφροσύνῃ τὸν Θεόν, οὐδέποτε θέλει ὑποστῇ βλάβην τινὰ διὰ τῆς Χάριτος τοῦ Χριστοῦ. Καθότι ὁ διαβίων ἐν δικαίῳ καὶ ἐν καθαρότητι καὶ ἀποφεύγων τὴν αὐταρέσκειαν καὶ τὴν ὑψηλοφροσύνην δὲν εἶναι δυνατόν νὰ ὑποστῇ κακόν, κατὰ τοὺς ἁγίους ἡμῶν Πατέρας, ἔστω καὶ ἂν ὀλόκληρον σύνταγμα δαιμόνων ἐπισύρει κατ' αὐτοῦ πλῆθος πειρασμῶν. Μόνον οἱ «πεπειθότες ἐφ' ἐαυτοὺς» καὶ οἱ «αὐτοσυνειδότες» ἐνεργοῦντες παρασύρονται εἰς τὴν «ἔπαρσιν» αὐτὴν ἢ τὴν ἀπατηλὴν «ἐκπλήξιν». Καθότι οἱ ἅγιοι Πατέρες ἡμῶν διδάσκουν τὰ αἷτια τῆς ἐπάρσεως αὐτῆς, ὅχι διὰ νὰ ἀπαγορεύσουν πῇν νοερὰν ἄθλησιν, ἀλλὰ διὰ νὰ προλάβουν τὸ κακόν.

Ὁ Ἅγιος Γρηγόριος ὁ Σιναΐτης ἐντέλλεται εἰς τοὺς διδασκομένους τὴν νοερὰν προσευχὴν νὰ μὴ φοβοῦνται καὶ νὰ μὴ ἀμφιβάλλουν, καὶ ὑποδεικνύει οὕτω ὅτι τὰ αἷτια τῆς ἀπατηλῆς «ἐκπλήξεως» καὶ τῆς «ἐπάρσεως» αὐτῆς εἶναι ἡ ἰδιοβουλίαι καὶ ἡ ὑψηλοφροσύνη. Ἐν τῇ ἐπιθυμίᾳ ὅπως μὴ ὑποστῶμεν βλάβην τινὰ, οἱ ἅγιοι Πατέρες ἐντέλλονται ὅπως μελετῶμεν τὴν Ἀγίαν Γραφὴν καὶ καθοδηγούμεθα ὑπ' αὐτῆς, ἔχοντες ὁ ἀδελφὸς τὸν ἀδελφὸν ὡς καλὸν σύμβουλον, κατὰ τὸν Πέτρον Δαμασκηνόν. Ἐὰν διστάζῃς νὰ προχωρήσῃς εἰς τὴν νοερὰν ἄθλησιν ἀπὸ εὐλάβειαν καὶ ἐκ τῆς ἀπλότητος τῆς καρδίας, τότε καὶ ἐγὼ διστάζω μαζί σου. Ἀλλὰ δὲν πρέπει νὰ φοβᾶται κανεὶς τοὺς μύθους, κατὰ τὸ ρητόν: «ἂν φοβῇσαι τὸν λύκο, μὴ πηγαίνεις εἰς τὸ δάσος». Ὁ-

χι! Καὶ τὸν Θεὸν ὀφείλεις νὰ φοβῇσαι, ἀλλὰ καὶ ἀπὸ τὸν Θεὸν νὰ μὴ φεύγῃς, ἀρνούμενος Αὐτόν.

Ἄρκετὸν ἐμπόδιον, πρὸς τὴν νοερὰν ἄσκησιν, παρουσιάζει συχνὰ εἰς μερικοὺς ἢ σωματικὴ ἰσχνότης. Μὴ δυνάμενοι νὰ φέρουν τοὺς κόπους καὶ τὰς νηστείας, τὰ ὁποῖα ἔφερον οἱ ἅγιοι Πατέρες, νομίζουν ὅτι ἄνευ τούτων δὲν εἶναι δυνατόν νὰ ἐπιληφθοῦν τῆς νοερᾶς ἀθλήσεως. Διορθώνων τὸ λάθος τοῦτο ὁ Ἅγιος Βασίλειος ὁ Μέγας διδάσκει: «Ἡ ἐγκράτεια καθορίζεται ἐκάστω κατὰ τὴν σωματικὴν αὐτοῦ δύναμιν· καὶ νομίζω, δὲν εἶναι ἀκίνδυνον, ἐξασθενοῦντες τὴν δύναμιν τοῦ σώματος διὰ τῆς ἀμέτρου ἐγκρατείας, νὰ καταντήσωμεν αὐτὸ ἄπρακτον καὶ ἀνίκανον διὰ τὰ καλὰ ἔργα. Ἐὰν ἦτο πρέπον δι' ἡμᾶς νὰ ἔχωμεν ἐξασθενημένον σῶμα καὶ νὰ κεῖται τοῦτο ὡς νεκρόν, μόλις ἀναπνέον, ὁ Θεὸς τοιοῦτον σῶμα ἤθελε δημιουργήσῃ ἐξ ἀρχῆς. Ἐφ' ὅσον δὲ ὁ Θεὸς δὲν ἐδημιούργησε τοῦτο ἔτσι, τότε ἁμαρτάνουν ἐκεῖνοι, οἵτινες τὸ ωραῖότατον τοῦτο δημιούργημα τοῦ Θεοῦ δὲν διατηροῦν ὡς ἔχει ἀπ' ἀρχῆς».

Δι' ἐν μόνον πρέπει νὰ ἐνδιαφέρεται ὁ ἀθλούμενος, μήπως δηλαδὴ κρύβεται εἰς τὴν ψυχὴν αὐτοῦ ἡ κακία τῆς ὀκνηρίας, μήπως ἔχει ἐξασθενήσει ἡ ἐγρήγορσις καὶ ἡ πρόθυμος ἐνατένισις τῆς σκέψεως πρὸς τὸν Θεόν, μήπως ἔχει σκοτισθῇ ἐντὸς τοῦ ὁ πνευματικὸς ἁγιασμὸς καὶ ὁ ἐξ αὐτοῦ προερχόμενος φωτισμὸς τῆς ψυχῆς. Καθότι, ἐὰν τὰ ὡς ἄνω ἀγαθὰ αὐξηθοῦν ἐν αὐτῷ, τότε δὲν θὰ ὑπάρξῃ χρόνος διὰ τὴν ἐξέγερσιν ἐν αὐτῷ τῶν σαρκικῶν παθῶν, ἐφόσον ἡ ψυχὴ του θὰ εἶναι πεπληρωμένη ὑπὸ τῶν ἐπουρανίων ἀγαθῶν.

Διότι ἡ ἐν μέτρῳ συντήρησις τοῦ σώματος δὲν προκαλεῖ ἔξωψιν τῆς «σαρκικῆς ἐπιθυμίας». Συμφώνως πρὸς τοῦτο ὁ Ἅγιος Ἰσαὰκ λέγει: «ἐὰν ἐκβιάσῃς τὸ ἀδύνατον σῶμα σου ὑπεράνω τῶν δυνάμεών του, ἐπιφέρεις διπλασίαν ταραχὴν εἰς τὴν ψυχὴν». Ὁ δὲ Ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος προσθέτει: «ἐγὼ ἀντελήφθην τὴν ἐχθρὰν ταύτην (τὴν κοιλίαν) καθησυχάζουσαν καὶ προσφέρουσαν σφρῖγος εἰς τὸν νοῦν». Ἀλαχοῦ δὲ λέγει: «ἐγὼ ἀντελήφθην αὐτὴν τὴν ἀνταγωνίστριαν ἐξασθενοῦσαν διὰ τῆς νηστείας καὶ διεγείρουσαν τὸν σαρκι-

κὸν πόθον, ἵνα μὴ ἔχωμεν πεποίθησιν εἰς τὸν ἑαυτὸν μας, ἀλλ' εἰς τὸν ζῶντα Θεόν». Οὕτω διδάσκει καὶ αὐτὴ αὕτη ἡ ἱστορικὴ διήγησις, τὴν ὁποίαν ἐπικαλεῖται ὁ ὅσιος Νίκων: «...καὶ ἐπὶ τῶν ἡμερῶν ἡμῶν ἀκόμη εἶχεν εὐρεθῆ ἓν τῇ ἐρήμῳ εἰς γέρων, ὅστις ἐπὶ τριάκοντα ἔτη δὲν εἶχε συναντήσῃ οὐδένα ἄνθρωπον καὶ ἄρτον δὲν ἔφαγε, τρεφόμενος μόνον διὰ χόρτων τινῶν καὶ ριζῶν καταλλήλων, ἐν τούτοις, καθὼς ὡμολόγησεν, ὅλα τὰ ἔτη αὐτὰ κατεπολεμήθη οὗτος ὑπὸ τοῦ δαίμονος τῆς πορνείας. Οἱ δὲ πατέρες ἀπεφάνθησαν ἐν προκειμένῳ ἅπῃ οὔτε ἡ ὑπερηφάνεια, οὔτε ἡ διατροφή τοῦ ὑπῆρξαν ἡ αἰτία τῆς τοιαύτης μάχης τῆς πορνείας, ἀλλ' ὅτι ὁ ἐν λόγῳ γέρων δὲν εἶχε διδαχθῆ ποτὲ τὴν νοερὰν ἐγρήγορσιν, καὶ τὴν ἀντίστασιν πρὸς τὰ ἐχθρικὰ ἐμπόδια. Διὰ τὸν λόγον ἀκριβῶς αὐτὸν λέγει καὶ ὁ Ἅγιος Μάξιμος ὁ Ὁμολογητής: «...δῶσε εἰς τὸ σῶμα τὸ κατὰ δύναμιν καὶ ὅλον τὸ ἄθλημα κατεύθυνον πρὸς τὴν νοερὰν ἐγρήγορσιν». Ἐπίσης καὶ ὁ Ἅγιος Διάδοχος: «ἡ νηστεία ἔχει ἔπαινον καθ' ἑαυτὴν καὶ ὄχι πρὸς Θεόν: ὁ σκοπὸς τῆς εἶναι νὰ ὁδηγῇ τοὺς ἐπιθυμοῦντας εἰς τὴν ἀγνότητα».

Συνεπῶς, δὲν ἀρμόζει νὰ ὑψηλοφρονῶσι περὶ τῆς νηστείας οἱ ἀθληταὶ τῆς εὐσεβείας, ἀλλ' ἐν τῇ πίστει πρὸς τὸν Θεὸν νὰ ἀναμένουν τὴν ἔκβασιν τῆς ἐποικοδομῆς των. Οἱ καλλιτέχναι εἰς οὐδὲν ἔργον αὐτῶν κρίνουν ἀναλόγως τῶν χρησιμοποιουμένων ἐργαλείων διὰ τὴν ἔκβασιν τῆς ἐργασίας των, ἀλλ' ἀναμένουν τὸ τέλος διὰ νὰ κρίνουν τὴν τέχνην. Μὲ τοιαύτην τοποθέτησιν τῆς νηστείας, μὴ ἀναθέτης τὴν πᾶσαν ἐλπίδα σου ἐπ' αὐτήν, ἀλλ' ἐν μέτρῳ καὶ κατὰ δύναμιν νηστεύων, ἐπιδίωξον τὴν νοερὰν ἄθλησιν. Διὰ τοῦ τρόπου αὐτοῦ καὶ τὴν ὑπερηφάνειαν θὰ ἀποφύγῃς καὶ τὴν περιφρόνησιν πρὸς τὰ ἀξιόλογα δημιουργήματα τοῦ Θεοῦ, ἀποδίδων αἶνον πρὸς τὸν Θεὸν εἰς πάντα.

Ἡ νοερὰ προσευχὴ εἶναι ἰσχυρότατον ὄπλον, διὰ τοῦ ὁποίου ὁ ἀθλούμενος κατανικᾷ τοὺς ἀοράτους ἐχθρούς του. Μερικοὶ ἐκ πῶν ἁγίων Πατέρων συνιστοῦν εἰς τοὺς μονάζοντας τὸν κανόνα, νὰ ἐκτελοῦν, ταυτοχρόνως μὲ τὴν τήρησιν τῶν ἐντολῶν τοῦ Χριστοῦ, διαρκῶς ψαλμωδίαν, κανόνας καὶ τρο-

πάρια. Ἄλλοι Πατέρες, μελετήσαντες τὴν λεπτοτάτην ἄθλησιν τῆς πνευματικῆς γνώσεως, εὐρίσκουν ἀνεπαρκῆ διὰ τοὺς ἀρχαίους μόνην τὴν «σωματικὴν» ἄσκησιν, ἀλλὰ καθορίζουν ἀντὶ τῆς διαρκοῦς ψαλμωδίας καὶ τῶν κανόνων τὴν ἄσκησιν πῆς νοερᾶς προσευχῆς μαζὶ μετὰ τὴν τήρησιν πῶν ἐντολῶν τοῦ Χριστοῦ, τὴν μετρίαν ἀνάγνωσιν καὶ μετρίαν ψαλμωδίαν. Προσθέτουν δὲ ὅτι, ἐὰν ἐπιψαύσῃ τὸ Ἅγιον Πνεῦμα τὴν καρδίαν αὐτῶν διὰ τῆς ἐνεργείας πῆς καρδιακῆς προσευχῆς, τότε μόνον ἀδιστακτικῶς νὰ θεωρῇται δευτερεύων ὁ ἐξωτερικὸς κανὼν, καθότι συμπληρῶναι αὐτὸν ἢ ἐσωτερικὴ προσευχή. Ἐκ τρίτου δὲ ἄλλοι πάλιν ἐκ τῶν Πατέρων, ἔχοντες μεγάλην ἐμπειρίαν καὶ γνῶσιν ἐκ τῶν βίων καὶ συγγραμμάτων τῶν Ἀγίων, ἰδίᾳ δὲ ὄντες φωτισμένοι διὰ τῆς ἐπενεργείας καὶ τῆς πανσοφίας τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, ἔχουν καθιερώσει διὰ τοὺς ἀρχαίους γενικὴν καὶ ὀχι μερικὴν διδασκαλίαν περὶ τῆς ἀθλήσεως πῆς νοερᾶς προσευχῆς, διαιροῦντες αὐτὴν εἰς δύο εἶδη: τὴν «ἐνεργουμένην» καὶ τὴν «θεωρητικὴν». Οἱ Πατέρες αὐτοὶ ἐντέλλονται νὰ ἀποδίδεται σημασία κυρίως εἰς τὴν νοερὰν ἄθλησιν, μετὰ μικρὰν παραχώρησιν εἰς τὰς ψαλμωδίας, κατὰ τὰς ὥρας κυρίως τῆς ἀθυμίας, καθότι κατ' αὐτοὺς αἱ ἐκκλησιαστικαὶ ἀκολουθίαι καὶ αἱ ψαλμωδαὶ ἐδόθησαν πρὸς πάντας τοὺς Χριστιανοὺς γενικῶς καὶ ὀχι πρὸς τοὺς ἐπιθυμοῦντας τὴν ἡσυχίαν. Βεβαίως, καὶ διὰ τῆς ὁδοῦ τῶν συνεχῶν ψαλμωδιῶν καὶ ἀναγνώσεως κανόνων καὶ τροπαρίων δύναται τις νὰ προκόψῃ, ἂν καὶ πολὺ βραδέως καὶ μετὰ πολλοὺς κόπους. Ἐνῶς διὰ τῆς δευτέρας ὁδοῦ, τῆς συντόμου ψαλμωδίας, ἀνετώτερον καὶ εὐκολώτερον ἐπιτυγχάνεται τοῦτο, διὰ δὲ τῆς τρίτης ὁδοῦ, τῆς ἡσυχίας, ταχύτερον καὶ μετ' ἀγαλλιάσεως, ὥς ἐκ τῆς συχνῆς ἐποσκέψεως τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, ἣτις στερεώνει καὶ καθησυχάζει τὴν καρδίαν, προσδεύει ὁ ἀθλούμενος, ἰδίᾳ μετὰ τὴν ἐν πῇ καρδίᾳ προσπάθειάν του καὶ μετὰ τὴν ἀγαθὴν αὐτοῦ ἐπιθυμίαν.

Ὅσον ἡ ἀγία αὕτη νοερὰ προσευχὴ συνδέεται μετὰ τὴν τήρησιν τῶν ἐντολῶν τοῦ Θεοῦ καὶ ἐκβάλλει τοὺς δαίμονας καὶ τὰ πάθη, τόσον ἀντιθέτως ὁ ἀμελῶν περὶ τὰς ἐντολάς καὶ μὴ φροντίζων περὶ τὴν νοερὰν προσευχήν, ἀλλ' ἀσχολούμε-

νος μόνον με τὴν ψαλμωδίαν, ἄγεται καὶ φέρεται ὑπὸ τῶν πα-
θῶν.

Ἡ μὴ καταπάτησις τῶν ἐντολῶν τοῦ Κυρίου προβλέπε-
ται ἐξ Ἰσοῦ δι' ὅλους, ἀλλ' ἐμφανίζεται ποικιλοτρόπως καθ'
ἕκαστον: π.χ. ὁ εἶς λαμβάνει ὡς κανόνα νὰ μὴ κα-
ταπατῇ τὰς ἐντολάς, νὰ μὴ παραδίδεται εἰς τὸ πάθος, ἀλλὰ
κατὰ τὰς περιστάσεις ἢ κατόπιν ταραχῆς ἢ ἐκ πῶν μηχανῶν
τοῦ ἐχθροῦ θὰ συμβῇ νὰ προσβάλῃ κάποιον ἢ νὰ κατακρίνῃ
ἢ νὰ ὀργισθῇ ἢ νὰ νικηθῇ ὑπὸ τῆς ματαιοδοξίας ἢ νὰ ἐπιδοθῇ
εἰς ἔριδας ἢ νὰ δικαιολογῇται ἢ νὰ ἀργολογῇ ἢ νὰ ψευδοθῇ ἢ
νὰ παραφάγῃ ἢ νὰ παραπίνῃ ἢ νὰ σκεφθῇ τι τὸ αἰσχρὸν ἢ νὰ
διαπράξῃ κάτι τὸ παρόμοιον. Αἰσθανόμενος, λοιπόν, ἑαυτὸν
ἔνοχον ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, ἀμέσως μέμφεται ἑαυτὸν καὶ προσ-
πίπτει ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ διὰ τῆς νοερᾶς προσευχῆς ἀπὸ καρ-
δίας, ἵνα συγχωρήσῃ αὐτὸν καὶ παράσχῃ βοήθειαν ὥστε νὰ μὴ
υποπίπτῃ εἰς τοιαῦτα ἁμαρτήματα.

Τοιοιουτρόπως δὲ ὁ ἀγωνιζόμενος θέτει τὴν ἀρχὴν τῆς
τηρήσεως τῶν ἐντολῶν καὶ τῆς διαφυλάξεως τῆς καρδίας ἀπὸ
τὰ ὀλέθρια πάθη διὰ τῆς προσευχῆς, φοβούμενος καὶ τρέμων,
μήπως ἀπωλέσῃ τὴν Βασιλείαν τῶν Οὐρανῶν. Ἄλλος ὅμως
ζῇ ἀπλῶς, ἀδιαφορῶν ἂν πίπτῃ ἢ ἂν ἴσταται, καὶ νομίζων ὅτι
εἰς τὴν ἐποχὴν μας ὑπάρχουν ἄνθρωποι τηροῦντες τὰς ἐντο-
λάς καὶ φοβούμενοι τὴν καταπάτησιν αὐτῶν, καὶ ὅτι σήμερον
κάθε ἄνθρωπος, ἐκουσίως ἢ ὄχι, ἁμαρτάνει ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ
καὶ εἶναι ἔνοχος εἰς αὐτὰ ἢ ἐκεῖνα τὰ λεπτὰ ἁμαρτήματα, καὶ
κατὰ συνέπειαν, δὲν θέλει νὰ φυλάγεται ἐξ αὐτῶν, ἐπειδὴ
θεωρεῖ τοῦτο ὡς πρᾶγμα ἀδύνατον. Θεωρῶν ἑαυτὸν ὑπεύθυ-
νον μόνον διὰ τὴν μοιχείαν καὶ πορνείαν, διὰ τὸν φόνον καὶ
κλοπὴν, διὰ τὴν φαρμακείαν καὶ τὰ ὅμοια θανάσιμα ἁμαρτή-
ματα, καὶ ἐγκρατευόμενος ἐξ αὐτῶν θεωρεῖ ἑαυτὸν ἀναμάρ-
τητον. Σχετικῶς μὲ τὸν τύπον αὐτὸν τοῦ ἐγκρατευτοῦ ἐλέ-
χθησαν ὑπὸ τῶν Πατέρων τὰ γνωστά: προτιμότερον πίπτων
καὶ ἀνιστάμενος ἢ ἰστάμενος δῆθεν καὶ μὴ μετανοῶν.

Εἶναι ἀξιοπερίεργον, πῶς οἱ δύο αὐτοὶ τύποι ἀνθρώπων,
ἔνοχοι ὄντες ἀνὰ πᾶσαν στιγμὴν διὰ τὰς αὐτὰς ἁμαρτίας, ἐμ-

φανίζονται διαφοροτρόπως ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, ἀλλὰ καὶ ἐνώπιον τῶν πνευματικῶν ἀνθρώπων.

Ὁ εἷς ἀγνοεῖ τελείως τὴν πτῶσιν καὶ τὴν ἀνόρθωσιν, ἀν καὶ διακατέχεται ἀπὸ τὰ πάθη. Ὁ ἄλλος ὁμῶς πίπτει καὶ ἀνορθώνεται, ἡττᾶται καὶ νικᾷ, ἀθλεῖ καὶ κοπιάζει, δὲν θέλει νὰ ἀνταποδίδῃ κακὸν ἀντὶ κακοῦ, ἀλλὰ δὲν συγκρατεῖται, λόγῳ συνηθείας, προσπαθεῖ νὰ μὴ εἴπῃ τι κακόν, ὑποφέρει, ὅταν δέχεται ἀδικίαν ἢ προσβολήν, ἐν τούτοις ἐπιτιμᾷ τὸν ἑαυτόν του, θλίβεται διὰ τὴν γενομένην προσβολήν καὶ μετανοεῖ ἢ ἐὰν δὲν θλίβεται διὰ τὴν γενομένην προσβολήν, ὁμῶς δὲν χαίρεται δι' αὐτήν.

Πάντες, λοιπόν, οἱ ἔχοντες τοιαύτην σύνθεσιν τοῦ ἐσωτερικοῦ των κόσμου τυγχάνουν ἀντιτασσόμενοι τοῦ πάθους, δὲν θέλουν νὰ ὑποτάσσωνται εἰς αὐτό, θλίβονται καὶ ἀγωνίζονται. Οἱ Πατέρες δέ, ἐν προκειμένῳ, εἶπαν ὅτι κάθε πρᾶγμα, τὸ ὁποῖον ἐπιθυμεῖ ἡ ψυχὴ, εἶναι προσωρινόν.

Θέλω δὲ νὰ προσθέσω δι' ὅσους ἐκριζώνουν τὰ πάθη: ὑπάρχουν ἀθλούμενοι οἱ ὁποῖοι χαίρονται, ὅταν δέχωνται ἀδικίαν ἢ προσβολήν, ἀλλὰ τοῦτο, ἐπειδὴ ἐλπίζουν εἰς τὴν ἀμοιβήν. Ὁ τοιοῦτος ἀνήκει εἰς ὅσους ἐκριζώνουν τὰ πάθη, ἀ λ λ' ὅ χ ι κ α τ' ἐ π ί γ ν ω σ ι ν. Ὑπάρχουν ὁμῶς καὶ ἄλλοι ἀθλούμενοι, οἱ ὁποῖοι δεχόμενοι οἰανδήποτε ἀδικίαν ἢ προσβολήν, θεωροῦν ὅτι ὤφειλαν νὰ ὑποστοῦν αὐτὴν καθότι οἱ ἴδιοι εἶχαν δώσει πρὸς τοῦτο ἀφορμήν. Οἱ τοιοῦτοι ἀνήκουν εἰς αὐτοὺς οἱ ὁποῖοι ἐκριζώνουν τὰ πάθη κ α τ' ἐ π ί γ ν ω σ ι ν.

Τέλος, ὑπάρχουν καὶ ἀθλούμενοι, οἱ ὁποῖοι ὅχι μόνον χαίρονται ἀδικούμενοι, καὶ θεωροῦν ἑαυτοὺς ὑπαιτίους, ἀλλὰ καὶ θλίβονται, διότι ἐξ αἰτίας πων ἐταράχθη ὁ ἀδικήσας αὐτούς.

Εἴθε νὰ ὀδηγήσῃ ἡμᾶς ὁ Θεὸς εἰς τοιαύτην οἰκοδομὴν ψυχῆς! Διὰ τὴν καλυτέραν κατανόησιν τοῦ ἐνὸς καὶ τοῦ ἄλλου βιώματος ἃς εἴπωμεν τὰ ἐξῆς: Ὁ πρῶτος, ὑποτασσόμενος εἰς τὸν κανόνα, ἐκτελεῖ τὴν ψαλμωδίαν του μόνον. Ὁ δεύτερος βιάζει ἑαυτόν διὰ τὴν νοερὰν ἄθλησιν καὶ ἔχει πάντοτε μαζί του τὸ ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, διὰ τὴν ἀντιμετώπισιν τῶν ἐχθρῶν καὶ παθῶν. Ἐκεῖνος χαίρει, ἀφοῦ τελειώσει τὴν ψαλμωδίαν. Αὐτὸς δὲ εὐχαριστεῖ τὸν Θεὸν ἐν ἡρεμίᾳ,

μὴ ἀγανακτῶν ἐκ τῶν κακῶν λογισμῶν, καὶ ἐκτελεῖ τὴν προσευχὴν του. Ἐκεῖνος προτιμᾷ τὴν ποσότητα. Αὐτὸς προτιμᾷ τὴν ποιότητα. Ἐκεῖνος σπεύδει νὰ ἐκτελέσῃ πλὴν ποσότητα τῆς καθωρισμένης ψαλμωδίας, ταχέως ἀποκτᾷ χαρούμενην αὐταρέσκειαν, βάσει τῆς ὁποίας τρέφει καὶ αὐξάνει ἐν ἑαυτῷ τὸν ἐσωτερικὸν Φαρισαϊσμόν, ἂν δὲν προσέξῃ. Αὐτὸς δέ, ἐκτιμῶν τὴν ποιότητα τῆς προσευχῆς, ἀποκτᾷ τὴν ἐπίγνωσιν τῆς ἀδυναμίας του καὶ τῆς βοηθείας τοῦ Θεοῦ.

Προσευχόμενος ἢ — καλύτερον εἰπεῖν — ἐπικαλούμενος τὸν Κύριον Ἰησοῦν εἰς τὰ ἐμπόδια τοῦ ἐχθροῦ, εἰς τὰ πάθη, εἰς τοὺς κακοὺς λογισμοὺς, θεωρεῖ ἰδίῳις ὅμμασι τὴν καταστροφὴν τῶν διὰ τοῦ φοβεροῦ ὀνόματος τοῦ Χριστοῦ καὶ κατανοεῖ τὴν δύναμιν τοῦ Θεοῦ καὶ τὴν βοήθειάν Του. Ἐξ ἁλλου δὲ βιαζόμενος καὶ ταρασσόμενος ἐκ τῶν κακῶν λογισμῶν, κατανοεῖ τὴν προσωπικὴν του ἀδυναμίαν, καθότι ἀδυνατεῖ νὰ ἀντιταχθῇ εἰς αὐτοὺς δι' ἰδίων αὐτοῦ δυνάμεων. Εἰς τοῦτο, λοιπόν, ἔγκειται ὁλος ὁ κανὼν αὐτοῦ καὶ ὅλη αὐτοῦ ἡ ζωὴ.

Καὶ ἂν ἀκόμη ὁ ἐχθρὸς ἐμπνεύσῃ εἰς αὐτὸν χαρούμενην αὐταρέσκειαν καὶ κενόδοξους σκέψεις, ἐν τούτοις συναντᾷ εἰς τὸν ἀθλούμενον τὴν ἐτοιμότητα νὰ ἐπικαλῇται οὗτος τὸν Χριστὸν κατὰ τῶν κακῶν λογισμῶν, καὶ οὕτω δὲν ἐπιτυγχάνει ὁ ἐχθρὸς εἰς τὰς μηχανὰς αὐτοῦ.

Ὅμως, θὰ παρατηρήσῃ κάποιος ὅτι καὶ ὁ πρῶτος ἐκ τῶν προηγουμένων ἀθλητῶν δύναται νὰ ἐπικαλεσθῇ τὸ ὄνομα τοῦ Χριστοῦ εἰς τὰ ἐμπόδια τοῦ ἐχθροῦ. . . Βεβαίως δύναται, ἀλλ' ὁ καθεὶς γνωρίζει ἐκ πείρας ὅτι σήμερον οἱ ἀθλούμενοι τὸν ἐξωτερικὸν κανόνα δὲν συνηθίζουν νὰ διδάσκωνται τὴν προσευχὴν κατὰ τῶν κακῶν λογισμῶν, οὔτε δέχονται λέξιν περὶ ἐσωτερικῆς προσοχῆς, ἢ ὁποία περικλείει τὴν γνῶσιν τῆς προσευχῆς κατὰ τῶν κακῶν λογισμῶν. Καὶ ὅχι μόνον δὲν δέχονται, ἀλλὰ καὶ ἀνθίστανται, ἐκθέτοντες τοὺς διδασκάλους τῆς καὶ ἰσχυριζόμενοι ὅτι δῆθεν κατὰ τοὺς Πατέρας δὲν εἶναι καθιερωμένον νὰ ἀσχολοῦνται οἱ ἀρχάριοι μὲ τὴν νοερὰν ἄθλησιν, ἀλλὰ μόνον μὲ τὴν ψαλμωδίαν, μὲ τροπάρια καὶ κανόνας διὰ ζώσης. Ἄν καὶ εἶναι λανθασμένος ἕνας τοιοῦτος ἰσχυρι-

σμός, ἐν τούτοις πολλοὶ τὸν ἀκολουθοῦν, καθότι ὁ τοιοῦτος τρόπος προσευχῆς δὲν ἀπαιτεῖ στενοχωρίαν ἢ ἀπάρνησιν πῶν κοσμικῶν ἐπιθυμιῶν. Ἡ ἱερά, ὅμως, νοερὰ ἄθλησις, ἡ ὁποία εἶναι ἀξιάραστος καὶ θεάρεστος τέχνη τεχνῶν, καὶ ὅχι μόνον ἀπαιτεῖ ἀπάρνησιν τοῦ κόσμου καὶ τῶν ἐπιθυμιῶν αὐτοῦ, ἀλλὰ καὶ χαρίζει πολλὴν σύνεσιν καὶ σοφίαν, δὲν εὐρίσκει ἐκτελεστὰς μεταξὺ τῶν μοναχῶν.

Πρὸς τὸν σκοπὸν αὐτὸν ὅμως πρέπει νὰ ἀποφεύγῃ κανεῖς μὲ προσοχήν, τὰς δεξιὰς καὶ ἀριστερὰς ἀποκλίσεις, δηλ. τὴν ἀπόγνωσιν καὶ τὴν αὐτοπεποίθησιν.

Παρατηροῦντες ὅτι οἱ διδασκόμενοι τὴν νοερὰν ἄθλησιν ὑφίστανται, ἀκουσίως καὶ ὅχι ἐκουσίως, πτώσεις, τὰς ὁποίας οἱ Πατέρες ὀνομάζουν καθημερινὰς ἀμαρτίας, δὲν πρέπει κανεῖς νὰ κατέχεται ὑπὸ ἀμφιβολιῶν, καθότι, κατὰ τὸ μέτρον ἐκάστου ἀνθρώπου ὑπάρχουν καὶ πρόοδοι καὶ πτώσεις ἀπὸ τοῦ ἀγαθοῦ, καὶ τὸ ἀντίθετον. Ἐξ ἄλλου πάλιν, πληροφορηθέντες περὶ τοῦ μεγάλου ἐλέους τοῦ Θεοῦ πρὸς ἡμᾶς τοὺς ἀμαρτωλούς, δὲν πρέπει νὰ ἔχωμεν αὐτοπεποίθησιν καὶ ἀφόβως νὰ προσερχώμεθα εἰς τὴν νοερὰν ταύτην ἱεροτελεστείαν, ἄνευ ταπεινοφροσύνης καὶ χωρὶς τὴν κατὰ δύναμιν ἐφαρμογὴν τῶν ἐντολῶν τοῦ Κυρίου. Ἔχοντες τὴν ἐπίγνωσιν ὅτι καὶ ἡ αὐτοπεποίθησις καὶ ἡ ἀπόγνωσις ὑποβάλλονται εἰς ἡμᾶς ὑπὸ τοῦ ἐχθροῦ, καὶ διὰ τοῦτο ὀφείλομεν νὰ τὰς ἀποφεύγωμεν καὶ τὰς δύο ἐπιμόνως. Διὰ τοῦ τρόπου δὲ αὐτοῦ, διὰ τῆς πολλῆς μελέτης τῆς Ἀγ. Γραφῆς καὶ ὠφελοῦμενοι ἀπὸ τὰς συμβουλὰς τῶν πεπειραμένων, νὰ διδασκώμεθα ταπεινοφρόνως τὴν ἐν λόγῳ ἄθλησιν. Οἱ ἅγιοι Πατέρες, οἱ ὁποῖοι μᾶς διδάσκουν νὰ νικῶμεν τὰ πάθη καὶ νὰ καθαρίζωμεν τὴν καρδίαν μας ἀπὸ τοὺς κακοὺς διαλογισμοὺς μόνον διὰ τῶν ἐντολῶν τοῦ Χριστοῦ, συνιστοῦν εἰς τοὺς ἀθλουμένους νὰ χρησιμοποιοῦν δύο ἰσχυρότατα ὅπλα: τὸν φόβον τοῦ Θεοῦ καὶ τὴν μνήμην τῆς πανταχοῦ παρουσίας Του, κατὰ τὸ ρηθέν· «διὰ τοῦ φόβου τοῦ Θεοῦ ὁ καθεὶς ἀποφεύγει τὸ κακόν».

Πάντα ταῦτα εἶναι καλὰ διὰ τοὺς καλοὺς καὶ εὐλαβεῖς ἀνθρώπους, ὅμως διὰ τοὺς ἀναισθήτους καὶ πεπωρωμένους οὐδεὶς φόβος ὑπάρχει, ἔστω καὶ ἂν ἀποκαλυφθῇ ἐνώπιον τῶν

ὀφθαλμῶν των ὁ Ἰδιος ὁ Θεὸς ἢ καὶ αὐτὴ ἀκόμη ἢ γέεννα. Ἐπὶ πλέον δὲ καὶ αὐτὸς οὗτος ὁ νοῦς τῶν ἀρχαρίων μοναχῶν ταχέως ἀμβλύνεται διὰ τὴν μνήμην αὐτῶν τῶν πραγμάτων καὶ φεύγει μακρὰν ὅπως φεύγει ἡ μέλισσα ἀπὸ τὸν ἀναδιδόμενον καπνόν.

Ἄλλ' ἔστω καὶ ἂν ἡ ἐν λόγῳ μνήμη τυγχάνει ἀγαθὴ καὶ χρήσιμος τὴν ὥραν τῆς μάχης, οἱ πνευματικώτεροι καὶ οἱ πλέον πεπειραμένοι Πατέρες πέραν τούτων συνιστοῦν μεγαλύτερον καὶ ἀποτελεσματικώτερον ἀγαθόν, δυνάμενον νὰ ὑοιθήσῃ ἀκόμη καὶ τοὺς πλέον ἀδυνάτους.

Ὁ πρῶτος τρόπος, ὁ διὰ τοῦ φόβου τοῦ Θεοῦ, εἶναι δυνατὸν νὰ συγκρίνεται μὲ τὸ ἄλεσμα διὰ τῶν ἰδίων χειρῶν μὲ τὴν βοήθειαν τῶν χειρομύλων, ὁ δὲ δεύτερος τρόπος, ὁ διὰ τῆς μνήμης, δηλαδὴ τῆς πανταχοῦ παρουσίας τοῦ Θεοῦ, συγκρίνεται μὲ τὸ ἔργον τοῦ μύλου τοῦ κινουμένου διὰ τῆς δυνάμεως τοῦ νεροῦ ἢ καὶ δι' ἄλλων μηχανικῶν μέσων. Ὅπως τὸ ὕδωρ κινεῖ τοὺς τροχοὺς καὶ τὸν μυλόλιθον, οὕτω καὶ τὸ γλυκύτατον ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ ὠθεῖ τὸν νοῦν εἰς προσευχὴν, καθὼς λέγει ὁ Μέγας ἐν τῇ θεολογίᾳ Ἡσύχιος: «ἡ ψυχὴ, ἡ εὐεργετηθεῖσα καὶ γλυκανθεῖσα ὑπὸ τοῦ Ἰησοῦ, μετὰ χαρᾶς καὶ ἀγάπης καὶ ὁμολογίας ἀναπέμπει δόξαν πρὸς τὸν εὐεργέτην αὐτῆς καὶ εὐχαριστεῖ Αὐτὸν φαιδρῶς» καὶ ἄλλαχοῦ: «ὅπως εἶναι ἀδύνατον νὰ διέλθῃ τις τὴν ζωὴν τοῦ ἄνευ τροφῆς καὶ ποτοῦ, οὕτως εἶναι ἀδύνατον ἄνευ νοερᾶς ἐπαφυλακῆς ἢ ψυχῆ νὰ κατακτήσῃ τι τὸ πνευματικὸν καὶ θεάρεστον ἢ νὰ ἐλευθεωρῇ κατὰ τὸν νοῦν ἀπὸ τῆς ἁμαρτίας. Καὶ πάλιν ἄλλαχοῦ: «Οἱ διαλογισμοὶ ἡμῶν, οἱ εἰσελθόντες εἰς τὴν καρδίαν μας, ἂν δὲν ποὺς ἐπιθυμοῦμεν καὶ ἂν θέλωμεν ἀντισταθῇ πρὸς αὐτούς, εἶναι δυνατὸν νὰ ἐκδιωχθοῦν διὰ τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ, τῆς λεγομένης ἀπὸ βάθους καρδίας».

Ὅταν ὁ ἀρχάριος ἢ ὁ νεόφυτος μοναχὸς ὑποσχεθῇ ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ ὅτι θὰ ἐγκρατευθῇ ὅχι μόνον ἀπὸ τὰς μικρὰς ἁμαρτίας τῆς καθημερινότητος, τὰς μὴ πρὸς θάνατον ἁμαρτίας, ἀλλὰ καὶ ἀπὸ τὰς ἐνεργείας τῶν ἰδίων παθῶν καὶ τῶν κακῶν διαλογισμῶν, εἰσέλθῃ δὲ ἐντὸς τῆς καρδίας του διὰ τοῦ νοῦς αὐτοῦ καὶ ἐπικαλῆται ἐκεῖθεν τὸν Κύριον Ἰησοῦν εἰς κάθε

μάχην καὶ κατὰ παντὸς κακοῦ διαλογισμοῦ, ἢ ἂν ἐξ ἀδυναμίας του ὑποχωρήσῃ ἐνώπιον τῶν ἐμποδίων τοῦ ἐχθροῦ καὶ παραβιάσῃ οὕτω τὰς ἐντολὰς τοῦ Κυρίου, προσπέσῃ δὲ τῷ Κυρίῳ μὲ ἐγκάρδιον προσευχήν, κατακρίνων ἑαυτόν, παραμείνῃ δὲ εἰς τοιοῦτον κλῖμα πορείας καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς ζωῆς του — πίπτων καὶ ἀνιστάμενος, ἡττώμενος καὶ νικῶν, ἡμέραν καὶ νύκτα ζητῶν ἀνταπόδοσιν κατὰ τοῦ ἀντιδίκου του — καὶ οὕτως ἀγωνίζεται μήπως δὲν θὰ ἔχῃ ἐλπίδα διὰ τὴν σωτηρίαν τῆς ψυχῆς του;

Διότι, ὅπως ἀποδεικνύει ἡ πεῖρα, οὔτε οἱ πλέον μεγάλοι ἄνδρες ἐκ τῶν ἀθλουμένων ἡδυνήθησαν ποτὲ πλήρως νὰ ἀποφύγουν τὰς καθημερινὰς ἁμαρτίας, τὰς μὴ πρὸς θάνατον, αἱ ὁποῖαι προξενοῦνται ἐκ τῶν λόγων μας, ἐκ τῶν σκέψεών μας, ἐκ τῆς λήθης, ἐκ τῆς ἀδυναμίας τῆς θελήσεως, ἐκ τῶν περιστάσεων, αἱ ὁποῖαι ὅμως συγχωροῦνται διὰ τῆς Θείας Χάριτος τοῦ Χριστοῦ, κατὰ τὸν ἅγιον Κασσιανόν .

Ἐὰν κάποιος μικροψύχως θέλῃ εἰπεῖ ὅτι ὁ Ἅγ. Κασσιανὸς ὑπὸ τὸν ὅρον τῆς διὰ τῆς Χάριτος τοῦ Χριστοῦ καθάρσεως ἀπὸ τὰς καθημερινὰς ἁμαρτίας ἐννοεῖ εὕρισκομένους μόνον τοὺς ἀγίους καὶ ὄχι τοὺς νεοφύτους καὶ ἀρχαρίους μοναχοὺς, ἃς ἀφήσῃ θέσιν καὶ δι' αὐτὴν τὴν γνώμην. Ἀλλ' ἐσὺ λάβε ὑπ' ὄψιν κυρίως τὴν κρίσιν καὶ τὸ συμπέρασμα περὶ τούτων ἐκ τῶν λόγων τῆς Ἅγ. Γραφῆς, δι' ὧν πᾶς νεόφυτος καὶ ἀρχάριος κατακρίνεται μὲν, ἀλλὰ καὶ πάλιν λαμβάνει συγχώρησιν διὰ τῆς Θείας Χάριτος τοῦ Χριστοῦ, καθὼς καὶ πάντες οἱ Ἅγιοι, διὰ τῆς ἀνὰ πᾶσαν στιγμὴν μετανοίας καὶ ἐξομολογήσεως ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ.

Διότι, ὅπως λέγει καὶ ὁ Ἅγιος Δωρόθεος, ὑπάρχει ὁ ὑπηρετῶν τὰ πάθη καὶ ὑπάρχει ὁ ἀντιτασσόμενος εἰς τὰ πάθη.

Ὁ ὑπηρετῶν τὰ πάθη, ὅταν ἀκούσῃ λόγον τινά, χάνει τὴν ἡρεμίαν του ἢ ἀνταποδίδει πέντε καὶ δέκα λόγους πρὸς ἀπάντησιν, καὶ ἐχθρεύεται καὶ τaráσσεται. Ἀκόμῃ δὲ μετὰ παρέλευσιν χρόνου τινὸς καὶ ἀφοῦ ἡρεμήσῃ δὲν παύει νὰ ὀργίζεται καὶ λυπεῖται, διότι δὲν ἀνταπέδωκε περισσότερα,

καὶ σχεδιάζει βαρύτερα λόγια μὲ περισσοτέραν κακίαν. Αὕτῃ εἶναι μία συνήθης κατάστασις κακῆς οἰκοδομῆς.

Ἄλλ' ἓνας ἄλλος, ὅταν ἀκούσῃ λόγον ἐπιθετικόν, ἐχθρικόν, προσβλητικόν, ἐπίσης χάνει τὴν ἡρεμίαν του καὶ ἀντιλέγει εἰς τὸν ἓνα λόγον πέντε καὶ δέκα λόγους, καὶ λυπεῖται ἴσως, διότι δὲν εἶπε ἄλλους τρεῖς λόγους βαρυτέρους· μετὰ παρέλευσιν ὅμως μερικῶν ἡμερῶν εἰρηνεύει. Εἴτε ἐβδομάδα παρέλθῃ, εἴτε ὀλίγαι ἡμέραι, εἴτε αὐτοσπιγμῆς, εἰρηνεύει, ὅσα λόγια βαρεῖα καὶ ἂν εἶπε παρασυρθεῖς.

Ἴδού αἱ διάφοροι αὐταὶ περιπτώσεις, αἱ ὁποῖαι ὑπόκεινται εἰς κρίσιν ἐφ' ὅσον ἰσχύουν. Ἀναλόγως δυνάμεθα νὰ κρίνωμεν καὶ διὰ κάθε ἄλλην περίπτωσιν, κατὰ τὴν ὁποίαν ὁ ὑπηρετῶν τὰ πάθη δὲν εἶναι δυνατόν νὰ καθαρισθῇ ὑπὸ τῆς Θείας Χάριτος ἀπὸ τὰς μικρὰς λεγομένας ἁμαρτίας τῆς καθημερινότητος.

Ἄς ἐξετάσωμεν τώρα ὅμοια ἁμαρτήματα, τὰ ὁποῖα διαπράττονται, διὰ ποίου τρόπου συγχωροῦνται εἰς τοὺς ἀρχαρίους καὶ τοὺς ὑπηρετοῦντας τὰ πάθη.

Ὁ ἴδιος ὁ Ἅγιος Δωρόθεος λέγει: ὅστις ἀκούσῃ λόγον ἐπιθετικόν, προσβλητικόν, καὶ λυπεῖται θιγόμενος, ὅχι ἐπειδὴ ἐθίγη, ἀλλ' ἐπειδὴ δὲν ὑπέμεινεν ὅσον ἔπρεπε, οὗτος ἀνήκει εἰς τὴν παράταξιν τῶν ἀντιτασσόμενων κατὰ τῶν παθῶν.

Ἄλλος ἀγωνίζεται, κοπάζει καὶ ἡττᾶται ὑπὸ τῶν παθῶν. Ἄλλος δὲν θέλει νὰ ἀνταποδώσῃ κακὸν ἀντὶ κακοῦ, ἀλλὰ παρασύρεται ὑπὸ πῆς συνηθείας. Ἄλλος πάλιν προσπαθεῖ νὰ μὴ ἀντεῖπῃ κακῶς, ἀλλὰ θλίβεται, διότι ἐθίγη, καὶ μέμφεται ἑαυτὸν, διότι θλίβεται, καὶ μετανοεῖ. Ἄλλος πάλιν δὲν θλίβεται, ἀλλ' οὔτε καίρει.

Πάντες οἱ ὡς ἄνω εἶναι ἀντιτασσόμενοι εἰς τὰ πάθη. Οὔτοι δὲν θέλουν νὰ ὑπηρετοῦν τὰ πάθη, διὰ τοῦτο θλίβονται καὶ ἀθλοῦνται.

Οἱ τοιοῦτοι, ἔστω καὶ ἂν ὑπόκεινται εἰς τὰ πάθη, ἀλλὰ εἶναι δυνατόν διὰ τῆς Χάριτος τοῦ Χριστοῦ νὰ τύχῃ τῆς ἀφέσεως τῶν καθημερινῶν ἁμαρτημάτων τῶν γενομένων συγγνωστῶς, περὶ τῶν ὁποίων ὁ Κύριος ἔδωκεν ἐντολὴν εἰς τὸν

Ἄγιον Ἀπόστολον Πέτρον ἐπτάκις τὴν ἡμέραν νὰ συγκωρῇ.

Τὰ αὐτὰ λέγει καὶ ὁ Ἅγιος Ἀναστάσιος Σιναΐτης: ἡμεῖς οὕτω συζητοῦμεν καὶ σκεπτόμεθα ἀκριβῶς, περὶ τῶν μεταλαμβάνόντων τῶν Τιμίων Δώρων, ὅτι ἂν ἔχουν μερικὰς μικρὰς ἁμαρτίας, ὅπως τὰς τῆς γλώσσης, τῆς ἀκοῆς, τοῦ ὀφθαλμοῦ ἢ τῆς ματαιοδοξίας ἢ τῆς θλίψεως ἢ τῆς ἐρεθιστικότητος ἢ καὶ ἄλλης τινος, ἀλλὰ κατακρίνουν ἑαυτούς, ὁμολογοῦν τὰς ἁμαρτίας των τῷ Θεῷ καὶ οὕτω μεταλαμβάνουν τῶν Τιμίων Δώρων, τότε ἡ τοιαύτη Μετάληψις εἶναι πρὸς καθαρισμὸν τῶν ἁμαρτιῶν αὐτῶν.

Ἐπειδὴ ἐν ἀρχῇ εἴπομεν περὶ ἐντέχνου ἀντιμετωπίσεως τῶν παθῶν διὰ τῆς νοερᾶς προσευχῆς καὶ διὰ τῆς τηρήσεως τῶν ἐντολῶν, ἃς ὑποδείξωμεν τώρα σαφέστερον καὶ τὴν ὅλην πορείαν τῆς νοερᾶς μάχης κατὰ τῶν παθῶν.

Ἐὰν συμβῇ νὰ ἐπέλθῃ εἰς ἡμᾶς ὁποιοδήποτε ἐμπόδιον τοῦ ἐχθροῦ διὰ πάθους τινος ἢ διὰ κακοῦ τινος λογισμοῦ, ὁ προσευχόμενος ἐπικαλεῖται τὸν Χριστὸν καὶ ὁ διάβολος ἐξουθενοῦται μαζὶ μὲ τὸ ἐμπόδιον.

Πίπτει κάποιος ἐξ ἀδυναμίας σκέψεως ἢ λόγου ἢ νευρικότητος ἢ καὶ σαρκικῆς ἐπιθυμίας; Ἄς προσεύχεται τῷ Χριστῷ, ἐξομολογούμενος Αὐτῷ καὶ μετανοῶν.

Ἐὰν κατελήφθῃ κανεὶς ὑπὸ τῆς ἀθυμίας ἢ ὑπὸ τῆς θλίψεως, αἱ ὁποῖαι στενοχωροῦν τὸν νοῦν καὶ τὴν καρδίαν του, ἃς δράττεται τῆς μνήμης τοῦ θανάτου καὶ τῆς γεέννης, καὶ πῆς ἀπανταχοῦ παρουσίας τοῦ Θεοῦ, καὶ καταβάλλων ὀλίγον κόπον δι' αὐτῶν, ἃς ἐπικαλεῖται τὸν Χριστόν! Τὴν μόνην Ἐλπίδα μας.

Μετά, ἀφοῦ εἰρηνεύσῃ ἐκ τοῦ ἀγῶνος, πάλιν ἃς παρακαλῇ τὸν Χριστὸν διὰ τὸ ἔλεός Του, δι' ὅσα ἐκὼν Αὐτὸς ἔπραξε, καὶ γενικῶς διὰ πᾶσαν κατάστασιν εἰρήνης καὶ ἀγῶνος νὰ καταφεύγῃ εἰς τὸν Χριστόν, καὶ ὁ Χριστὸς θὰ εἶναι δι' αὐτὸν τὰ πάντα ἐν πᾶσι.

Ὁ τοιοῦτος δὲν παρασύρεται ἀπὸ τὴν αὐταρέσκειαν, ὅτι δῆθεν κάτι κατορθώνει προσευχόμενος καὶ εὐαρεστῶν τῷ Θεῷ. Καθότι ἄλλο εἶναι τὸ νόημα τῆς «ἐξωτερικῆς» προσευχῆς κατὰ τὴν ὁποίαν ὁ ἐκτελῶν εὐαρίθμους ψαλμωδίας ἐλπί-

ζει δι' αὐτῶν νὰ εὐαρεστήσῃ τῷ Θεῷ, μὴ ἐκτελῶν δὲ τὸν ὀριζόμενον ἀριθμὸν ψέγει ἑαυτὸν, καὶ ἄλλο εἶναι τὸ νόημα τῆς «ἐσωτερικῆς», κατὰ τὴν ὁποίαν ὁ ἐκτελῶν αὐτὴν, ἐλεγχόμενος ὑπὸ τῆς συνειδήσεώς του διὰ τὰς ἀνὰ πᾶσαν ὥραν ἁμαρτίας του καὶ ὑπομένων τὰς ἐπιθέσεις τῶν ἐχθρικῶν ἐμποδίων, πάντοτε κράζει πρὸς τὸν Χριστόν, κρατῶν ἐν τῷ νοῦ τὰ λόγια: «ἔστω καὶ ἂν ἀνεβῆς ὅλην τὴν Κλίμακα τῆς τελειότητος, νὰ προσεύχεσαι διὰ τὴν ἄφεσιν τῶν ἁμαρτιῶν σου». Καὶ πάλιν: «κάλλιον πέντε λόγους νὰ εἶπω διὰ τοῦ νοός μου, παρὰ δέκα χιλιάδες λόγους διὰ τῆς γλώσσης». Διὰ τοῦ τρόπου αὐτοῦ, ἀναμφιβόλως, ἐκτελεῖ οὗτος τὴν ὑπόδειξιν τοῦ Ἀγ. Δωροθέου περὶ ἀντιστάσεως κατὰ τῶν παθῶν.

Ἐὰν ὅμως παρατηρήσῃ κανεὶς ὅτι δῆθεν εἶναι δυνατόν καὶ ἄνευ τῆς νοερᾶς ἀθλήσεως νὰ καθαρισθῇ ἀπὸ τῶν ἁμαρτιῶν διὰ τῆς Θείας Χάριτος μέσῃ τῆς μετανοίας, εἰς αὐτὸν ἀπαντῶμεν διὰ τοῦ ἐξῆς τρόπου: Βάλε ἀπὸ τὴν μίαν πλευρὰν ὅλας τὰς ἐντολὰς τοῦ Χριστοῦ, ἀπὸ τὴν ἄλλην δὲ πλευρὰν τὴν παντοτινὴν προσευχήν. . . «καὶ ἄφες ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν». Καθὼς φαίνεται, ἰσορροποῦν. Λέγει: δῶσέ μου ἀληθινὴν ἀπόφασιν νὰ μὴ καταργῶ οὐδεμίαν ἐντολήν, δηλ. νὰ μὴ ποθήσω σαρκικά, νὰ μὴ ὀργισθῶ, νὰ μὴ κατακρίνω, νὰ μὴ συκοφαντήσω, νὰ μὴ ψευσθῶ, νὰ μὴ ἀργολογήσω, νὰ ἀγαπῶ τοὺς ἐχθρούς, νὰ ἀγαθοποιῶ τοὺς μισοῦντάς με, νὰ προσεύχωμαι διὰ τοὺς ἀδικοῦντάς με, νὰ ἀποφεύγω τὴν φιληδονίαν, τὴν φιλαργυρίαν καὶ τοὺς διαλογισμοὺς πῆς πορνείας, θλίψεως, ματαιοδοξίας, περιφρονήσεως, καὶ ἐν μιᾷ λέξει πάσας τὰς ἁμαρτίας καὶ τοὺς κακοὺς λογισμοὺς. Μὲ τοιαύτην λοιπὸν ἀπόφασιν νὰ προσέλθῃς εἰς τὴν μάθησιν τῆς νοερᾶς ἀσκήσεως καὶ νὰ προσέχῃς πόσας φορὰς ἡμερησίως, παρὰ τὴν ἀπόφασίν σου, θὰ παραβαίνῃς τὰς ἐντολὰς, καὶ διὰ ποίων ἁμαρτημάτων, παθῶν καὶ κακῶν λογισμῶν θέλεις τρωθῇ.

Παραδειγματίσου διὰ τῆς χήρας ἐκείνης, ἡ ὁποία ἡμέρας καὶ νυκτὸς παρακαλοῦσε πὸν ἀδικὸν κριτὴν, ἄρχιζε δὲ νὰ κράζῃς πρὸς Χριστὸν ἀνὰ πᾶσαν ὥραν διὰ πᾶσαν παράβασιν τῆς ἐντολῆς Του, διὰ πᾶν πάθος σου, διὰ πάντα κακὸν λογισμὸν σου, διὰ τοῦ ὁποίου ἠτιᾶσαι. Πρόσθεσε πρὸς τὸν σκοπὸν αὐ-

τὸν τὸν καλὸν σύμβουλον, τὴν Ἀγίαν Γραφήν, καὶ μετὰ παρέλευσιν ἱκανοῦ χρόνου ἔρχου καὶ δίδαξέ με ὅσα ἀντιληφθῆς ἐν τῇ ψυχῇ σου. Εἶναι βέβαιον ὅτι θὰ παραδεχθῆς καὶ σὺ ὁ ἴδιος ὅτι εἶναι ἀδύνατον νὰ περιλάβῃ πάντα τὰ ὡς ἄνω μία «ἐξωτερικὴ» μόνον προσευχή, ἀλλ' ὅμως δύναται νὰ περιλάβῃ ταῦτα ἡ «ἐσωτερικὴ» τοιαύτη.

Καὶ τοῦτο διότι ὁ ζηλωτὴς ἀσκητὴς θὰ διδαχθῇ ἀπὸ τὴν νοερὰν προσευχὴν πάντα τὰ μυστήρια ταῦτα καὶ θὰ βεβαιωθῇ ὅτι ἐγκαταλείπων τὰς πολλὰς ψαλμωδίας, τοὺς κανόνας καὶ τὰ τροπάρια, καὶ στρέφων πᾶσαν τὴν μέρμιναν αὐτοῦ πρὸς τὴν νοερὰν προσευχήν, ὅχι μόνον δὲν καταστρέφει τὸν «κανόνα» αὐτοῦ, ἀλλὰ καὶ πολλαπλασιάζει αὐτόν. Ὅπως ἀκριβῶς διὰ τὸν νόμον τῆς Π. Διαθήκης ἡ δύναμις καὶ ἡ θέλησις του εὐρίσκεται εἰς τὸ νὰ ὁδηγήσῃ πρὸς τὸν Χριστόν, ὅσον καὶ ἂν ἐνομιζέτο ὅτι οὕτως ἐμειοῦτο τὸ κῦρος τοῦ Νόμου, κατὰ τὸν ἴδιον ἀκριβῶς τρόπον ἡ πολλὴ ψαλμωδία ὁδηγεῖ τὸν ἀθλούμενον πρὸς τὴν νοερὰν προσευχὴν καὶ ὅχι πρὸς τὴν διατήρησιν τῆς ὅλης μοναστικῆς ζωῆς ἀμετακινήτου.

Πρὸς τὸ συμπέρασμα τοῦτο ὁδηγεῖ ἡμᾶς ἡ ἐν λόγῳ ἐμπειρία ὅταν δηλ. ὁ προσευχόμενος ἀντιλαμβάνεται φραγμὸν τινα μεταξὺ αὐτοῦ καὶ τοῦ Θεοῦ, ὡσὰν χάλκινον τοῖχον, κατὰ τὸν Προφήτην, ὅπερ δὲν παρέχει δυνατότητα εἰς τὸν νοῦν νὰ ἀπενίξῃ καθαρῶς πρὸς τὸν Θεὸν κατὰ τὴν προσευχὴν ἢ νὰ ἀκροᾷται τὴν καρδίαν του, ὅπου περικλείονται ὅλαι αἱ ψυχικαὶ τοῦ δυνάμεις καὶ ἡ πηγὴ τῶν διαλογισμῶν αὐτοῦ, — τόσον τῶν καλῶν, ὅσον καὶ τῶν κακῶν — τότε κράζει μὲ περισσοτέραν θέρμην ἐν τῇ καρδίᾳ τὸν Ἰησοῦν, καὶ Αὐτὸς θέλει ἐκδιώξῃ τὰ ἐχθρικὰ ἐμπόδια καὶ τοὺς κακοὺς διαλογισμοὺς.

Ἡ νοερὰ ἄθλησις ἀναμφιβόλως ἀπαιτεῖ φόβον καὶ τρόμον, συντριβὴν καὶ ταπείνωσιν, καθὼς καὶ πολλὴν ἔρευναν τῆς Ἀγ. Γραφῆς καὶ συμβουλεύσεις μετὰ τῶν ὁμοψύχων ἀδελφῶν, ἀλλ' ἐν οὐδεμιᾷ περιπτώσει φυγὴν καὶ ἄρνησιν, οὔτε δὲ καὶ αὐθάδειαν καὶ ἰδιοβουλίαν.

Ὁ αὐθάδης καὶ ὁ ἐπηρμένος, ἐπιδιώκων αὐτὸ τὸ ὁποῖον εἶναι ἀνώτερον τῆς ἀξίας του καὶ τῆς ψυχικῆς αὐτοῦ οἰκοδομῆς, μεθ' ὑπερηφανείας σπεύδει πρὸς τὴν θεωρητικὴν προσ-

ευχήν (διὰ τῆς ψυχικῆς δράσεως). Καταληφθεὶς ὑπὸ ματαιοδόξου ὀνείρου νὰ ἀναρριχηθῇ εἰς ὑψηλὸν βαθμὸν, καὶ διακατεχόμενος ἀπὸ σατανικὴν καὶ ὄχι ἀληθινὴν ἐπιθυμίαν, εὐκόλως συλλαμβάνεται εἰς τὰ δίκτυα τοῦ διαβόλου.

Ἀδελφέ μου, καὶ ποῖος ὁ λόγος νὰ ἐφορμῶμεν πρὸς τὴν ἀσύλληπτον πρόοδον ἐν τῇ νοερᾷ καὶ ἱερᾷ ταύτῃ προσευχῇ, τῆς ὁποίας, κατὰ τὸν Ἅγιον Ἰσαάκ, μόλις ἀξιῶνεται εἰς μεταξὺ δέκα χιλιάδων ἀσκητῶν;

Εἶναι ἀρκετόν, πολὺ ἀρκετόν, δι' ἡμᾶς τοὺς ἐμπαθεῖς καὶ ἀδυνάτους, νὰ ἴδωμεν ἔστω καὶ ἐν ἴχνος νοερᾶς σιωπῆς, δηλ. τὴν ἐνεργουμένην νοερὰν προσευχήν, διὰ τῆς ὁποίας ἐκδιώκονται ἀπὸ τὴν καρδίαν τὰ ἐχθρικά ἐμπόδια καὶ οἱ κακοὶ διαλογισμοὶ — τὰ ὁποῖα ἀποτελοῦν τὸ ἔργον τῶν ἀρχαρίων καὶ «ἐμπαθῶν» μοναχῶν — καὶ διὰ τῆς ὁποίας νοερᾶς σιωπῆς εἶναι δυνατόν νὰ ἀποκτήσωμεν, ἂν θέλῃ ὁ Θεός, τὴν «θεωρητικὴν» ἢ τὴν «πνευματικὴν προσευχήν».

Οὕτε πρέπει νὰ ἐπιθυμῶμεν τοιαύτην προσευχήν, ἐπειδὴ ὀλίγοι εἶναι ἐκεῖνοι οἱ ὁποῖοι ἀξιοῦνται τῆς «θεωρητικῆς» προσευχῆς, καθότι παρὰ τῷ Θεῷ δὲν ὑπάρχει ἀδικία. Μόνον νὰ μὴ ἀμελῶμεν εἰς τὴν πορείαν μας, ἥτις ὁδηγεῖ πρὸς τὴν ἱερὰν ταύτην προσευχήν, δηλαδή διὰ τῆς ἐνεργουμένης νοερᾶς προσευχῆς νὰ ἀνθιστάμεθα πάντοτε εἰς τὰ ἐμπόδια καὶ εἰς τοὺς κακοὺς διαλογισμοὺς ἡμῶν. Βαδίζοντες δὲ τὴν ὁδὸν ταύτην τῶν Ἀγίων, θὰ ἀξιωθῶμεν, ἴσως, καὶ τοῦ κλήρου αὐτῶν, ἔστω καὶ ἂν ὄχι ἐπὶ τῆς γῆς, κατὰ τὸν Ἅγ. Ἰσαάκ καὶ πολλοὺς ἄλλους Ἀγίους.

Ἡ νοερὰ προσευχὴ ἀκολουθεῖται ὑπὸ διαφόρων σωματικῶν αἰσθημάτων, μεταξὺ τῶν ὁποίων πρέπει νὰ διακρίνωμεν τὰ ἀληθῆ ἀπὸ τὰ μὴ ἀληθῆ, τὰ εὐλογημένα ἀπὸ τὰ φυσικά, τὰ προερχόμενα ἀπὸ τὴν πλάνην ἢ τὴν ἀπατηλὴν ἐκπληξιν.

Εἶναι ἄξιον φρίκης καὶ ἀπορίας, λέγει ὁ γέρων Βασίλειος, τὸ γεγονὸς ὅτι μερικοί, γνωρίζοντες τὴν Ἀγίαν Γραφήν, δὲν ἐμβαθύνουν εἰς αὐτήν. Ἄλλοι δὲ μὴ γνωρίζοντες αὐτήν, ἀλλὰ καὶ μὴ συμβουλευόμενοι πεπειραμένους συναθλητάς, τολμοῦν, βασιζόμενοι εἰς τὰς ἰδίας αὐτῶν δυνάμεις, νὰ ἐπιδιοῦν εἰς τὴν νοερὰν προσοχήν καὶ προσθέτουν, κατ' αὐτὸν

τὸν τρόπον, ὅτι δῆθεν ἡ προσοχή καὶ ἡ προσευχή πρέπει νὰ ἐκτελῇται εἰς τὴν ἐπιθυμητὴν δι' αὐτοὺς περιοχὴν: αὕτη ἡ περιοχὴ, λέγουν, εἶναι ἡ περιοχὴ τῆς κοιλίας καὶ τῆς καρδίας.

Τοιαύτη εἶναι ἡ πρώτη καὶ αὐτοπροαίρετος ἀπατηλὴ «ἐκ-πληξις» ἢ ἔπαρσις. Ὅχι μόνον δὲν πρέπει νὰ ἐκτελῇται ἡ προσοχή καὶ ἡ προσευχή εἰς τὴν περιοχὴν ταύτην, ἀλλὰ καὶ ἐκείνην ἀκόμη τὴν «ζέσιν», ἡ ὁποία προέρχεται κατὰ τὴν ὥ-ραν τῆς προσευχῆς ἐκ τῆς περιοχῆς τοῦ σαρκικοῦ πάθους ἐν οὐδεμιᾷ περιπτώσει νὰ δέχεσθε!

Κατὰ τὸν λόγον τοῦ Ἀγίου Γρηγορίου τοῦ Σιναΐτου, χρειάζεται ὅχι ὀλίγος κόπος διὰ νὰ κατανοήσῃ διαυγῶς καὶ διατηρήσῃ ἑαυτὸν καθαρὸν ὁ ἀθλούμενος ἀπὸ κάθε τι ἀντί-θετον πρὸς τὴν Θεϊαν Χάριν, καθότι ὁ διάβολος ἔχει τὴν συ-νήθειαν νὰ παρουσιάζῃ εἰς τοὺς ἀρχαρίους τὴν πλάνην ὑπὸ μορφὴν ἀληθείας, νὰ παρουσιάζῃ τὸ κακὸν ὡς κάτι τὸ πνευ-ματικόν, ἐμφανίζων ὄνειροπόλως τὸ ἐν ἀντὶ τοῦ ἁλ-λοῦ, κατὰ τὸ δοκοῦν· ἀντὶ τῆς «ζέσεως» (τῆς θερμῆς τῆς καρ-δίας) διεγείρων τὴν σαρκικὴν καῦσιν καὶ ἀντὶ τῆς χαρᾶς, τὴν ἀνόητον εὐθυμίαν καὶ τὴν σαρκικὴν γλυκύτητα.

Ἐν πάσει περιπτώσει, ὁ ἀθλούμενος διὰ τῆς νοερᾶς προσ-ευχῆς εἶναι χρήσιμος νὰ γνωρίζῃ καὶ τὸ ὅτι ἡ «καῦσις» ἢ ἡ «ζέσις» ἐνίοτε ἀνέρχεται πρὸς τὴν καρδίαν ἐκ τῶν κάτω με-ρῶν καὶ ἀφ' ἑαυτῆς — φυσικῶς τῷ τρόπῳ — ὅταν δὲν συνο-δεύεται ὑπὸ τῶν διαλογισμῶν πορνείας. Τοῦτο προέρχεται, κατὰ τὸν παναγιώτατον πατριάρχην Κάλλιστον, ὅχι ἀπὸ τὴν πλάνην, ἀλλὰ ἐκ τοῦ φυσικοῦ τοῦ σώματος. Ἐὰν ὅμως ἐκλά-βῃ τις τὴν φυσικὴν ταύτην θερμὴν ὡς τὴν τῆς Θείας Χάριτος, τοῦτο θὰ σημαίνει βεβαιότητα πλάνην. Διὰ τοῦτο ὁ ἀθλούμε-νος οὐδέποτε νὰ συγκεντρῶνῃ ἐπ' αὐτῆς τῆς θερμῆς τὴν προ-σοχὴν του, ἀλλὰ νὰ τὴν ἀποδιώκῃ μακράν. Ἐνίοτε ὅμως ὁ διάβολος συνενώνει τὴν ἰδικήν του «καῦσιν» μετὰ τῆς ἰδικῆς μας σαρκικῆς ἐπιθυμίας καὶ παρασύρει τὸν νοῦν εἰς λογι-σμοὺς πορνείας. Τοῦτο καὶ πάλιν ἀποτελεῖ, ἀναμφιβόλως, πλά-νην καὶ παγίδα τοῦ διαδόλου.

Ἐὰν ὅμως ὅλον τὸ σῶμα θερμανθῇ, ὁ δὲ νοῦς παραμένει καθαρὸς καὶ ἀπαθής, ὡσὰν νὰ εἶναι στερεωμένος καὶ βυθισμέ-

νος εἰς τὰ βάθη τῆς καρδίας, ἀπ' ἀρχῆς τῆς προσευχῆς καὶ μέχρι πέρατος αὐτῆς, τοῦτο ἀναμφιβόλως προέρχεται ἀπὸ τὴν Θεῖαν Χάριν καὶ ὄχι ἀπὸ τὴν διαβολικὴν πλάνην.

Ἀλλαχοῦ πάλιν ὁ γέρων Βασίλειος ὁμιλεῖ περὶ σαρκικῶν αἰσθήσεων κατὰ τὴν νοερὰν προσευχήν, λέγων τὰ κάτωθι: Πρὶν ἀπὸ ὅλα, κατὰ τὸν παναγιώτατον πατριάρχην Κάλλιστον, προέρχεται κάποια «ζέσις» ἀπὸ μέρους τῶν νεφρῶν, ὡσὰν νὰ ζώνῃ αὐτὴ αὐτοὺς τοὺς νεφρούς, καὶ ἐκλαμβάνεται αὕτη ὡς πλάνη, ἀλλὰ δὲν πρόκειται περὶ τοιαύτης. Ἡ «ζέσις» αὕτη προέρχεται ἐκ τοῦ φυσικοῦ τοῦ σώματος καὶ ὄχι ἐκ τῆς πλάνης, εἶναι δὲ ἀποτέλεσμα ἐντάσεως ἢ ἀποτέλεσμα τοῦ ἁθλοῦ τῆς προσευχῆς. Ἀλλ' ἐάν τις ἐκλάβῃ τὴν «ζέσιν» ταύτην ὡς προερχομένην ἐκ τῆς Θείας Χάριτος καὶ ὄχι ὡς ἐκ τοῦ φυσικοῦ τοῦ σώματος, τότε αὕτη ἀναμφιβόλως τυγχάνει ἐκ τῆς πλάνης. Ὅμως οἰαδήποτε καὶ ἂν εἶναι ἡ «ζέσις» αὕτη, ὁ ἀθλούμενος ὀφείλει νὰ τὴν ἀντιπαρέρχεται καὶ ὄχι νὰ τὴν ὑποδέχεται.

Ἀπὸ τὴν καρδίαν προέρχεται καὶ ἄλλη θερμὴ. Ἐὰν κατ' αὐτὴν ὁ νοῦς περιπίπτει εἰς λογισμοὺς πορνείας, τότε πρόκειται πάλιν περὶ πλάνης. Ἐὰν ὅμως ὅλον τὸ σῶμα θερμαίνεται ἀπὸ τὴν καρδίαν, ὁ δὲ νοῦς παραμένει καὶ πάλιν καθαρὸς καὶ ἀπαθής, ὡσὰν νὰ εἶναι προσδεδεμένος εἰς τὰ βάθη τῆς καρδίας, τότε πρόκειται ἀναμφιβόλως περὶ Θ. Χάριτος καὶ ὄχι περὶ πλάνης.

Τοῦτο χρειάζεται διὰ νὰ ἐπιτηρῇ ἐλευθέρως ὁ νοῦς, προσευχόμενος ταυτοχρόνως, εἰς τὰ βάθη τῆς καρδίας, καὶ νὰ διασπᾷ ἐκεῖ τὸν παφλασμὸν τῶν κακῶν λογισμῶν, τὰ κύματα αὐτά, ἐπὶ τὴν πέτραν ἥτοι τὸν Χριστόν. Πρὸς τούτοις, εὕρισκόμενος ὁ νοῦς ἀρκετὰ μακρὰν τῶν κάτω μερῶν τοῦ σώματος, δύναται εὐκόλως νὰ ἀποφεύγῃ τὴν «καῦσιν» τῆς σαρκικῆς ἐπιθυμίας, ὅπερ ἤδη προσιδιάζει εἰς τὴν φύσιν μας διὰ τὴν παρακοὴν τοῦ Ἀδάμ.

Πρέπει ὅμως ὁ προσευχόμενος νὰ συγκεντρῶνῃ τὴν προσοχὴν του κατὰ τὴν προσευχήν εἰς τὸ κέντρον τῆς καρδίας, ἵνα μὴ ἔνεκα μειώσεως τῆς θερμῆς τῆς καρδίας, εἴτε ἔνεκα ἐξασθενήσεως τοῦ νοῦς καὶ ἀτονίας τῆς προσοχῆς, λόγῳ συ-

χνῆς προσευχῆς, εἴτε δὲ καὶ ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τῆς ὑπὸ τοῦ ἐχθροῦ ἀναπτυσσομένης μάχης, ὁ νοῦς ἐκπίπτει πρὸς τὰ κάτω μέρη τοῦ σώματος καὶ παρὰ τὴν θέλησίν του συμφύρεται μετὰ τῆς θέρμης τῆς σαρκικῆς ἐπιθυμίας.

Μερικοὶ πάσχοντες ἐκ τελείας ἀφροσύνης, ἀγνοοῦν ἀκόμη καὶ τὴν θέσιν τῆς καρδίας, καὶ νομίζοντες ὅτι αὕτη εὗρίσκεται εἰς τὸ μέσον τῆς κοιλίας, τολμοῦν νὰ τελέσουν ἐκεῖ τὴν προσευχὴν διὰ τοῦ νοός. Ἀλλοίμονον ἐκ τοῦ πειρασμοῦ τούτου! Ἐπίσης πρέπει νὰ διακρίνη κανεὶς κατὰ τὴν προσευχὴν τὴν «ζέσιν» ἢ τὴν θέρμην, ἢ ὁποία τυγχάνει φυσικὸν δῶρον διάχυτον ἐν τῇ καρδίᾳ, ὡσὰν τὸ εὖοσμον μύρον, διὰ τοῦ ἀγίου βαπτίσματος, ἀφ' ἐνός, ἀφ' ἑτέρου δὲ νὰ διακρίνη καὶ τὴν «ζέσιν», ἢ ὁποία προέρχεται ἀπὸ τὴν προγονικὴν παράβασιν, καὶ τρίτον ἐκείνην ἢ ὁποία διεγείρεται ὑπὸ τοῦ διαβόλου.

Ἡ πρώτη γεννᾶται μαζὶ μὲ τὴν προσευχὴν ἐντὸς τῆς καρδίας καὶ περατοῦται πάλιν ἐντὸς αὐτῆς, προσφέρουσα εἰς τὴν ψυχὴν τὴν ἡρεμίαν καὶ τοὺς πνευματικοὺς καρπούς. Ἡ δευτέρα προέρχεται ἀπὸ τοὺς νεφροὺς καὶ εἰς τοὺς νεφροὺς περατοῦται, προξενοῦσα εἰς τὴν ψυχὴν ξηρότητα, ψυχρότητα καὶ ταραχήν. Ἡ τρίτη γεννᾶται ἐκ τῆς μεΐξεως μετὰ τῆς «καύσεως» τῆς σαρκικῆς ἐπιθυμίας, πυρακτώνει τὰ μέλη καὶ τὴν καρδίαν διὰ τῆς πορνικῆς ἡδυπαθείας, σαγηνεύει τὸν νοῦν δι' αἰσchrῶν διαλογισμῶν καὶ παρασύρει εἰς τὴν σαρκικὴν ἁμαρτίαν. Ὁ προσεκτικὸς ἄνθρωπος πάντα ταῦτα θὰ ἀντιληφθῇ πολὺ συντόμως καὶ θὰ παρατηρήσῃ ὅτι ὁ χρόνος, ἡ πείρα καὶ τὸ αἶσθημα παρουσιάζουν τὰ πάντα καθαρῶς.

Ἡ Ἀγία Γραφή λέγει: «Κύριε, μήπως δὲν ἦταν καλὸς ὁ σπόρος, τὸν ὁποῖον ἔσπειρες; Πόθεν, λοιπόν, ἐμεγάλωσαν τὰ ζιζάνια;». Εἶναι ἀδύνατον νὰ μὴ παρεισδύσῃ τὸ κακὸν εἰς τὸ ἀγαθόν. Οὕτω καὶ μὲ τὴν ἱερὰν νοερὰν ἄθλησιν συμπλέκεται ἡ πλάνη, ἡ ἀπατηλὴ «ἐκπληξις», καθὼς ὁ κισσὸς μὲ τὸ δένδρον.

Ἡ πλάνη ἢ ἡ ἀπατηλὴ «ἐκπληξις» προέρχεται ἀπὸ τὴν ἀλαζονείαν καὶ ἀπὸ τὴν αὐτοπεποίθησιν, θεραπεύεται δὲ διὰ τῆς ταπεινοφροσύνης, διὰ τῆς μελέτης τῶν Γραφῶν καὶ διὰ τῆς πνευματικῆς συμβουλῆς, ὅχι ὅμως καὶ διὰ τῆς φυγῆς ἀ-

πὸ τὴν ἐκμάθησιν τῆς νοερᾶς ἀθλήσεως. Καθότι κατὰ τὸν Ἁγ. Γρηγόριον Σιναΐτην, δὲν πρέπει οὔτε νὰ φοβώμεθα, οὔτε νὰ ἀμφιβάλλωμεν, ἐπικαλούμενοι τὸν Θεόν· διότι, ἂν καὶ μερικοὶ ἐκφεύγουν τῆς ὁδοῦ, βλαβέντες τὸν νοῦν, ὑφίστανται τοῦτο ἕνεκα τῆς ἰδιορρυθμίας των καὶ τῆς ὑψηλοφροσύνης. Ἡ ὑψηλοφροσύνη δὲ (ἢ ἡ ἀλαζονεία) ἔχει ὡς αἰτίαν ἅφ' ἧς μὲν τὴν ἀλόγιστον καὶ τὴν ἄμετρον νηστείαν, ὅταν ὁ νηστεύων νομίζει ὅτι ἐκτελεῖ ἀρετὴν, ὅχι δὲ ὅτι νηστεύει πρὸς χάριν τῆς σωφροσύνης, ἅφ' ἧς ἐτέρου δὲ τὴν μεμονωμένην βίωσιν. Παραμερίζων τὴν πρώτην αἰτίαν, ὁ Ἁγ. Δωρόθεος, λέγει: ὁ ἀσκούμενος εἰς τὴν σιωπὴν ὀφείλει νὰ ἀκολουθῇ τὴν βασιλικὴν ὁδόν, διότι τὸ ἄμετρον ἐν πᾶσι εὐκόλως συνοδεύεται ὑπὸ τῆς ἀλαζονείας, ἢ ὅποια πάλιν ἀκολουθεῖται ὑπὸ τῆς πλάνης. Ἐξαφανίζων δὲ τὴν δευτέραν αἰτίαν, λέγει: μόνον οἱ δυνατοὶ καὶ οἱ τέλειοι πρέπει νὰ μονομαχοῦν μετὰ τῶν δαιμόνων καὶ νὰ σύρουν τὸ ξίφος ἐναντίον των, ὅπερ εἶναι ὁ λόγος τοῦ Θεοῦ. Ὁ τρόπος δὲ καὶ ἡ δρᾶσις, αὐτὰ καθ' ἑαυτά, τῆς τοιαύτης ἐπιθυμίας, συμπύπτουν ἐν πρώτοις μετὰ τῆς ἐπιθυμίας τῶν κάτω μερῶν, καὶ ἐκ δευτέρου μετὰ τῶν φαντασιώσεων εἰς τὰ ὀνειροπολήματα τοῦ νοός.

Προφυλάσσων ἐκ τοῦ πρώτου ὁ ἅγιος Πατὴρ λέγει: Ἄν καὶ ὁ ἐχθρὸς μεταμορφώνει τὴν φυσικὴν κίνησιν τῶν μελῶν μας εἰς κάτι τὸ πνευματικόν, ἀντὶ τῆς πνευματικῆς θέρμης διεγείρει τὴν «καῦσιν» αὐτοῦ καὶ ἀντὶ τῆς χαρᾶς προσφέρει τὴν ἀλόγιστον εὐθυμίαν καὶ οὕτω ἀναγκάζει τὰ δεχόμεθα τὴν πλάνην ἀντὶ τῆς ἐπενεργείας τῆς Χάριτος, ἀλλ' ὁ χρόνος, ἡ πεῖρα καὶ τὸ αἶσθημα θ' ἀποκαλύψουν τὸ ψεῦδος. Ὑποδεικνύων τὸν δεύτερον κίνδυνον ὁ ἅγιος Πατὴρ διδάσκει οὕτω: Σὺ δέ, ὅταν σιωπᾶς, κατ' οὐδένα τρόπον νὰ δέχεσαι, ἂν βλέπῃς κάτι τὸ αἰσθητὸν ἢ νοερὸν ἐντὸς ἢ ἐκτὸς τοῦ ἑαυτοῦ σου· εἴτε εἶναι τοῦτο μορφή τοῦ Χριστοῦ ἢ τῶν ἀγγέλων ἢ ἀγίου τινος, εἴτε φῶς ἢ πῦρ ἢ ὅ,τι ἄλλο. Μὴν δεχθῆς οὐδέν.

Ἐδῶ ἐνδέχεται νὰ ἐξεγερθῇ πάλιν ὁ ἀντιφρονῶν καὶ νὰ κατηγορήσῃ τὴν νοερὰν ἄθλησιν ὡς πλάνην, διότι νομίζει ὅτι ἡ τοιαύτη πλάνη δὲν ἀναμιγνύεται εἰς τὴν «ἐξωτερικὴν»

τέλεσιν τῆς προσευχῆς καὶ ψαλμωδίας. Ἄλλ' ἃς εἶναι εἰς ὅλους γνωστόν· ἡ πλάνη εἰσδύει παντοῦ· καὶ εἰς τὴν ψαλμωδίαν, καὶ εἰς τὴν προσευχήν. Ὅταν πρόκειται περὶ μὴ πεπειραμένου ἀθλητοῦ, λέγει ὁ Ἀγ. Ἰωάννης τῆς Κλίμακος· «Ἄς δοκιμάσωμεν καὶ προσέχωμεν καὶ ἀναμετρήσωμεν, ποία γλυκύτης ἐν τῇ ψαλμωδίᾳ καταφθάνει ἀπὸ τὸν δαίμονα τῆς πορνείας καὶ ποία ἀπὸ τὴν ἐν ἡμῖν ὑπάρχουσαν Χάριν καὶ δύναμιν». Ἀλλαχοῦ δὲ λέγει· «ψάλλον καὶ προσευχόμενος, πρόσσεχε τὴν προερχομένην γλυκύτητα, μήπως εἶναι ἀναμεμιγμένα μετὰ πικρῶν δηλητηρίων».

Οὕτω, λοιπόν, βλέπεις καὶ σύ, ὦ ἀντιφρονῶν, ὅτι ἡ τοιαύτη πλάνη δύναται νὰ πλήξῃ ἐξ Ἰσου καὶ τοὺς ψαλμωδοῦς, καθὼς καὶ τοὺς ἐκτελοῦντας τὴν ἐν λόγῳ προσευχήν. Ἄλλ' ἐπειδὴ οἱ ἀγνοοῦντες τὴν νοερὰν ἀθλησιν ἔχουν μίαν μόνον μέριμναν, πῶς νὰ ἐκτελέσουν τὸν κανόνα τῆς ψαλμωδίας, περὶ δὲ τῶν κακῶν διαλογισμῶν καὶ τῆς σαρκικῆς ἐπιθυμίας δὲν διερευνοῦν βαθέως, διὰ τοῦτο καὶ ἀγνοοῦν πότε ἀναβράζει ἡ σαρκικὴ ἐπιθυμία ἐξ ἑαυτῶν καὶ πότε διεγείρεται διὰ τῶν ἐπιβουλῶν τοῦ ἐχθροῦ, ὥστε νὰ ἀποφεύγουν πάντα ταῦτα. Οἱ ἐν λόγῳ ἀντιφρονοῦντες ἀκούουν μὲν τὸν θόρυβον τῆς μάχης καὶ δέχονται τραύματα, ἀλλ' ἀγνοοῦν τὸν ἐχθρὸν καὶ τοὺς σκοπούς του!

Ἐκ τῶν ὡς ἄνω καθίσταται γνωστὸν ὅτι ἡ αἰτία τῆς πλάνης δὲν εἶναι ἡ νοερὰ ἀθλησις, ἀλλὰ ἡ ἡμετέρα ἰδιοβουλία καὶ ἡ ὑψηλοφροσύνη. Δὲν πρέπει δὲ νὰ ἀποφεύγῃμεν τὴν νοερὰν προσευχήν, καθότι αὕτη ὅχι μόνον δὲν εἰσάγει ἡμᾶς εἰς τὴν πλάνην, ἀλλ, ἀντιθέτως, ἀποκαλύπτει εἰς τὰ ὅματα ἡμῶν τὴν γνῶσιν τῆς πλάνης καὶ τὴν ἀντίληψιν περὶ αὐτῆς, πράγμα ὅπερ οὐδέποτε θὰ εἴχομεν μάθει, ἄνευ τῆς ἱερᾶς ταύτης νοερᾶς ἀθλήσεως, ἔστω καὶ ἂν ἦτο κανεὶς μέγας νηστευτὴς καὶ ἡσυχαστής.



Γνωρίσαντες περίπου τὴν διδασκαλίαν περὶ νοερᾶς προσευχῆς τοῦ γέροντος Βασιλείου, ἃς στραφῶμεν τώρα πρὸς τὴν

διδασκαλίαν περὶ τοῦ αὐτοῦ πράγματος, ποῦ γέροντος Παΐσιου Βελιτσκόφσκυ.

Ὅπως ἤδη ἐλέχθη, ὁ γέρων Παΐσιος ἠναγκάσθη νὰ ἐξέλθῃ μὲ τὸ σύγγραμμά του, πρὸς χάριν τῶν ἀδελφῶν του, διὰ τὴν προφύλαξιν αὐτῶν ἀπὸ τὰς εὐρέως διαδοθεῖσας τότε ἐπιθέσεις κατὰ τῆς νοερᾶς προσευχῆς, ἃν καὶ εἶχε τὴν ἐπίγνωσιν τῆς προσωπικῆς του ἀνεπαρκείας διὰ τὸν τεθέντα σκοπόν.

«Ἐπληροφορήθην — γράφει οὗτος — ὅτι μερικοὶ ἐκπρόσωποι τοῦ μοναχικοῦ σχήματος, στηριζόμενοι ἐπὶ τῆς ἁμμου τῆς προσωπικῆς αὐτῶν ματαιογνωσίας, τολμοῦν νὰ ὑβρίσουν τὴν θεϊαν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ, ἱερουργημένην διὰ τοῦ νοῦς καὶ τῆς καρδίας.

Τολμῶ νὰ εἶπω ὅτι πρὸς τοῦτο ἐξοπλίζει αὐτοὺς ὁ ἐχθρός, ἵνα διὰ τῆς γλώσσης αὐτῶν, ὡς ὄργάνου ἰδικοῦ του, καὶ τῆς τυφλώσεως τοῦ νοῦς αὐτῶν, μάνῃ τὸ θεῖον τοῦτο ἔργον καὶ συσκοτίσῃ τὸ πνευματικὸν τοῦτο ἔργον. Φοβούμενος τὸν κίνδυνον, μήπως ἀκούων κάποιος τοὺς μύθους τῶν ἀνθρώπων ἐκείνων περιπέσῃ εἰς τοιαύτην βλασφημίαν, ἁμαρτήσῃ ἐνώπιον Κυρίου, βλασφημήσῃ δὲ τὴν διδασκαλίαν τῶν πολλῶν θεοφόρων πατέρων, διδασκόντων τὴν ἐν λόγῳ προσευχὴν, προσέτι μὴ δυνάμενος νὰ ἀδιαφορήσῃ ἐνώπιον τῆς θρασύτητος τῶν λόγων εἰς βάρος τῆς παναμώμου ταύτης προσευχῆς, καὶ λαβὼν ὑπ' ὄψιν τὰς ἐπιμόνους διαβεβαιώσεις τῶν ζηλωτῶν ὑπὲρ τῆς ἐν λόγῳ προσευχῆς, ἐσκέφθην νὰ καλέσω εἰς βοήθειαν τὸ γλυκύτατον ὄνομα τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ καὶ νὰ γράψω τὰ ἀκόλουθα ὀλίγα.

Λοιπόν, ἐγὼ ἢ σποδὸς καὶ τέφρα, κλίνας τὰ νοερὰ γόνατα τῆς καρδίας μου ἐνώπιον τοῦ ἀπροσίτου μεγαλείου τῆς Θείας Σου δόξης, Σὲ παρακαλῶ, Μονογενὲς Υἱὲ καὶ Λόγε τοῦ Θεοῦ, ὁ φωτίσας τὸν ἐκ γενετῆς τυφλόν, φώτισον καὶ τὸν ἐμὸν σκοτισθέντα νοῦν καὶ χάρισαι τῇ ψυχῇ μου τὴν Σὴν εὐλογίαν, ἵνα γίνῃ τὸ ἔργον μου ποῦτο πρὸς δόξαν τοῦ ὀνόματός Σου καὶ πρὸς ὠφέλειαν ἐκείνων, οἵτινες θέλουν διὰ τῆς νοερᾶς ἀθλήσεως (προσευχῆς) νὰ προσκολληθῶσι πρὸς Σὲ καὶ διαπαντὸς νὰ φέρωσιν ἐν τῇ καρδίᾳ αὐτῶν Ἐσέ, καθὼς ἐπί-

σης καὶ πρὸς διόρθωσιν ἐκείνων, οἵτινες ἐκ τῆς ἄκρας ἀγνοίας αὐτῶν ἐτόλμησαν νὰ βλασφημήσουν τὸ θεῖον ἄθλημα τοῦτο!».

Ἀκολουθεῖ ἔπειτα ἡ ἀνάπτυξις τῆς διδασκαλίας περὶ νοερᾶς προσευχῆς εἰς τὴν ἑκτασιν τῶν ἑξ κεφαλαίων.



— Ἐν τῷ πρώτῳ κεφαλαίῳ ὁ γέρων Παῖσιος Βελισκόφσκυ γράφει περὶ τοῦ ὅτι ἡ νοερὰ προσευχή εἶναι ἄθλημα ἀρχαίων ἀγίων Πατέρων καὶ ὑπεραμύνεται αὐτῆς ἐναντίον τῶν βλασφημιῶν τῆς ἱερᾶς ταύτης προσευχῆς.

Ἄς εἶναι γνωστὸν εἰς ὅλους ὅτι τὸ θεῖον ἄθλημα τοῦτο ἦτο ἡ τακτικὴ ἐργασία τῶν ἀρχαίων θεοφόρων Πατέρων ἡμῶν καὶ ἔλαμψεν ὡς ὁ ἥλιος εἰς πολλὰ μέρη τῆς ἐρήμου καὶ εἰς Κοινοβιακὰς Μονὰς, τοῦ Σινᾶ, εἰς τὰς ἐρήμους τῆς Αἰγύπτου, εἰς τὸ ὄρος τῆς Νιτρίας, εἰς τὰ Ἱεροσόλυμα καὶ τὰ γύρω μοναστήρια, ἐν ὅλῃ τῇ Ἀνατολῇ, ἐπίσης εἰς τὴν Κωνσταντινούπολιν, εἰς τὸν Ῥῶθω, εἰς τὰς νήσους καὶ τέλος εἰς τὴν Μεγάλην Ῥωσίαν.

Διὰ τῆς νοερᾶς ταύτης ἀθλήσεως τῆς θείας προσευχῆς, πολλοὶ ἐκ τῶν θεοφόρων Πατέρων ἡμῶν ἀναφλεγέντες ὑπὸ Σεραφεϊμικῆς φλογὸς πρὸς τὸν Θεὸν καὶ τὸν πλησίον, κατεστάθησαν αὐστηρότατοι φύλακες τῶν ἐντολῶν τοῦ Θεοῦ καὶ ἠξιώθησαν νὰ γίνουν ἐκλεκτὰ σκευὴ τοῦ Ἀγίου Πνεύματος. Οὗτοι δὲ ἐξεπλήρωσαν τὸν προορισμὸν αὐτὸν κατ' ἰδιαίτεραν Πρόνοιαν τοῦ Θεοῦ, ἵνα ὅπωςδήποτε κατὰ τοὺς ἐπερχομένους χρόνους μὴ περιπέσῃ εἰς τὴν λήθην τὸ θεῖον τοῦτο ἔργον. Ὅμως ἐκ τῶν συγγραμμάτων ἐκείνων, θεία παραχωρήσει διὰ τὰς ἁμαρτίας ἡμῶν, πολλὰ κατεστράφησαν ὑπὸ τῶν Σαρακηνῶν, οἱ ὅποιοι κατεῖχαν τότε τὸ ἐλληνικὸν Βασίλειον, ἅλλα δὲ συγγράμματα, ἐλέω Θεοῦ, διεφυλάχθησαν μέχρι καὶ σήμερον.

Κατὰ τοῦ θείου αὐτοῦ νοεροῦ ἀθλήματος καὶ τῆς διατηρήσεως τοῦ καρδιακοῦ αὐτοῦ Παραδείσου οὐδεὶς ποτε ἐκ τῶν ὀρθοφρονούντων ἐτόλμησέ ποτε νὰ προφέρῃ βλασφημίαν, ἀλλὰ πάντοτε πάντες συμπεριεφέροντο πρὸς τὴν προσευχὴν ταύ-

την μετὰ μεγάλου σεβασμοῦ καὶ μὲ ἄκραν εὐλάβειαν, ὡς πρὸς ἔργον πληρὲς μεγάλης πνευματικῆς ὠφελείας.

Ὅμως ὁ ἄρχων τῆς κακίας καὶ ἀντίπαλος κάθε ἀγαθοῦ ἔργου, ὁ διάβολος, βλέπων τὸ πόσον ἡ τάξις τῶν μοναχῶν διὰ τῆς νοερᾶς αὐτῆς ἀθλήσεως, ἐκλέγουσα τὴν ἀγαθὴν μερίδα, δι' ἀναποσπάστου ἀγάπης κάθηται παρὰ τοὺς πόδας τοῦ Ἰησοῦ ἐν τελείᾳ ὑπακοῇ εἰς τὰς θείας ἐντολάς Του, ἤρχισε νὰ χρησιμοποιῇ κάθε προσπάθειαν διὰ νὰ ἀμαυρώσῃ καὶ νὰ βλασφημήσῃ τὸ σωτήριον τοῦτο ἔργον καί, ἂν ἦταν ἀκόμη δυνατὸν, νὰ ἐξαφανίσῃ τοῦτο ἀπὸ προσώπου τῆς γῆς· αὐτὸς ἤθελε τὸ ἐπιτύχει τοῦτο διὰ τῆς ἐξαφανίσεως τῶν σχετικῶν βιβλίων ἢ διὰ τῆς προσμείξεως εἰς τὸν καθαρὸν οὐράνιον σῖτον τῶν ψυχοφθόρων ζιζανίων, ἔνεκα τῶν ὁποίων σκανδαλισθέντες οἱ ἀγνοοῦντες κατέρχονται εἰς τὴν βλασφημίαν. Μὴ ἀρκεσθεῖς δὲ εἰς τοῦτο ὁ διάβολος, ἀνεκάλυψεν εἰς τὰς Ἱταλικὰς χώρας τὸν ὄφιν τῆς Καλαβρίας, διὰ τῆς ὑπερηφανείας αὐτοῦ ὁμοίας πρὸς τὴν τοῦ διαβόλου, τὸν αἵρετικὸν Βαρλαάμ, καὶ ἐγκατασταθεὶς εἰς αὐτὸν ὁ διάβολος μὲ ὅλην τὴν δύναμίν του, ἐξώθησεν αὐτὸν εἰς τὴν βλασφημίαν κατὰ τῆς Ὁρθοδόξου πίστεως καὶ κατὰ τῆς ἱερᾶς ταύτης νοερᾶς προσευχῆς.

Προσέχετε, ἀγαπητοὶ φίλοι, ὅσοι ἐτολμήσατε νὰ βλασφημήσετε τὴν νοερὰν προσευχήν, μήπως γίνεσθε καὶ σεῖς συνεργάται τοῦ αἵρετικοῦ αὐτοῦ καὶ τῶν ὁμοϊδεατῶν του! Δὲν τρέμει ἡ ψυχὴ ὑμῶν μήπως ὑποπέσητε, ὅπως ἐκεῖνος, εἰς τὸν ἐκκλησιαστικὸν ἀφορισμὸν καὶ ἀποξενωθῆτε ἀπὸ τὸν Θεόν;

Ὅποία, ὄντως, νόμιμος αἰτία ὑπάρχει εἰς ὑμᾶς νὰ βλασφημῆτε τὴν ἀμώμητον καὶ τρισμακάριστον προσευχήν ταύτην; Δὲν δύναμαι νὰ ἐννοήσω! Ἔχετε τὴν ἐντύπωσιν ὅτι εἶναι ἀνωφελὲς ἡ ἐπίκλησις τοῦ ὀνόματος τοῦ Ἰησοῦ; Ἀλλὰ ἡ σωτηρία εἶναι ἀδύνατος ἐκτὸς τοῦ ὀνόματος τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ. Ἡ μήπως ὁ ἀνθρώπινος νοῦς, διὰ τοῦ ὁποίου τελεῖται ἡ προσευχή, εἶναι κακός; Ἀλλὰ καὶ τοῦτο εἶναι ἀδύνατον καθότι ὁ Θεὸς ἔπλασε τὸν ἄνθρωπον κατ' εἰκόνα Αὐτοῦ καὶ ὁμοίωσιν. Ὅμως ἡ μορφή καὶ τὸ ὁμοίωμα τοῦ Θεοῦ εὐρίσκονται εἰς τὴν ψυχὴν τοῦ ἀνθρώπου, ἡ ὁποία, ὡς πλάσμα Θεοῦ, εἶναι καθαρὰ καὶ ἀμώμητος· ὡς ἐκ τούτου καὶ

ὁ νοῦς, αὐτὸ τὸ βασικὸν ὄργανον τῆς ψυχῆς, ὅπως ἡ ὄρασις διὰ τὸ σῶμα, τυγχάνει ἀπαραίτητος. Μήπως ὅμως ἀξίζει βλασφημίας ἡ καρδιά, ἐπὶ τῆς ὁποίας, ὡς ἐπὶ θυσιαστηρίου, ὁ νοῦς ἱερουργεῖ τῷ Θεῷ τὴν μυστικὴν θυσίαν τῆς προσευχῆς;

”Οχι καὶ πάλιν!

Διότι ἡ καρδιά εἶναι ἐπίσης πλάσμα, δημιούργημα τοῦ Θεοῦ, καί, ὅπως ὅλον τὸ σῶμα, εἶναι «λίαν καλή».

Λοιπόν, ἐφ’ ὅσον ἡ ἐπίκλησις τοῦ ὀνόματος τοῦ Ἰησοῦ σώζει, ὁ δὲ νοῦς καὶ ἡ καρδιά τοῦ ἀνθρώπου ἀποτελοῦν δημιουργήματα τῶν χειρῶν τοῦ Θεοῦ, τότε ποῖον τὸ κακόν διὰ τὸν ἄνθρωπον, ἐὰν ἀναπέμψῃ ἀπὸ βάθους καρδίας διὰ τοῦ νοῦς τὴν προσευχὴν πρὸς τὸν γλυκύτατον Ἰησοῦν, ἐπιζητῶν τὸ ἔλεός Του;

”Ἡ μήπως βλασφημεῖτε καὶ ἀπορρίπτετε τὴν νοερὰν προσευχήν, ἐπειδὴ κατὰ τὴν γνώμην σας ὁ Θεὸς δὲν ἀκούει τὴν μυστικὴν τῆς καρδίας προσευχήν, ἀλλὰ μόνον ἐκείνην ἣ ὁποία προφέρεται διὰ χειλέων; Ἄλλὰ αὐτὸ ἀποτελεῖ ὕβριν κατὰ τοῦ Θεοῦ. Ὁ Θεὸς εἶναι καρδιογνώστης καὶ Αὐτὸς γνωρίζει ἀκριβῶς τοὺς πλέον λεπτοὺς διαλογισμοὺς ἐν τῇ καρδίᾳ, ἀκόμη καὶ τοὺς μὴ διαμορφωθέντας πλήρως, ὅπως γνωρίζει τὰ πάντα ὡς Θεὸς Παντογνώστης.

Ὁ Αὐτὸς ἐκζητεῖ ἀπὸ ἡμᾶς τοιαύτην μυστικὴν, ἀπὸ βάθους καρδίας ἀναπεμπομένην, προσευχήν, ὡς θυσίαν καθαρὰν καὶ ἀμόλυντον, ἐντελλόμενος: «σὺ δὲ ὅταν προσεύχῃ, εἵσελθε εἰς τὸ ταμεῖόν σου, καὶ κλείσας τὴν θύραν σου προσευξαι τῷ Πατρὶ σου τῷ ἐν τῷ κρυπτῷ, καὶ ὁ Πατήρ σου ὁ βλέπων ἐν τῷ κρυπτῷ, ἀποδώσει σοι ἐν τῷ φανερῷ» (Ματθ. ΣΤ΄, 6). Τοὺς λόγους αὐτοὺς τοῦ Κυρίου ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος, αὐτὸ τὸ στόμα τοῦ Χριστοῦ, ὁ φωστὴρ τῆς οἰκουμένης καὶ διδάσκαλος, εἰς τὴν 19ην ὁμιλίαν του ἐπὶ τοῦ Εὐαγγελίου τοῦ Ματθαίου, διὰ τῆς ὑπὸ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος δοθείσης εἰς αὐτὸν σοφίας, ἀνάγει εἰς τὴν προσευχήν, ἣ ὁποία προφέρεται ὄχι διὰ στόματος καὶ γλώσσης, ἀλλὰ εἰς τὴν πλέον μυστικὴν καὶ ἄφωνον, τὴν ἀπὸ βάθους καρδίας ἀναπεμπομένην, μετὰ συντριβῆς καὶ ἡσυχίας καὶ δακρύων καὶ πόνου ψυχῆς.

Ἀναφέρει δὲ ἀπὸ τὴν Θείαν Γραφήν, εἰς μαρτυρίαν περὶ τῆς μυστικῆς ταύτης προσευχῆς, τὸν Θεόπτην Μωϋσῆν, τὴν Ἀγίαν ᾿Ανναν καὶ τὸν δίκαιον ᾿Αβελ, λέγων: «... ἄλλὰ πονεῖ ἡ ψυχὴ σου; Ἀδύνατον νὰ μὴ φωνάξῃ ἡ ψυχὴ σου, καθότι ὁ ἔχων πολὺν πόνον οὕτω προσεύχεται καὶ οὕτως αἰτεῖ, ὅπως εἶπα. Καθότι καὶ ὁ Μωϋσῆς μετὰ πόνου οὕτω προσήχετο καὶ ὁ πόνος του εἰσηκούσθη — διὰ τοῦτο δὲ καὶ εἶπε πρὸς αὐτὸν ὁ Θεός: τί κράζεις πρὸς με; — Κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον καὶ ἡ ᾿Αννα, ἔστω καὶ ἂν δὲν ἠκούσθη ἡ φωνὴ ἔξω αὐτῆς, ἐπέτυχεν ὅ,τι ἤθελεν, ἐπειδὴ ἔκραζεν ἡ καρδιά της. Ἀλλὰ καὶ ὁ ᾿Αβελ δὲν προσήχετο σιωπηλῶς, δὲν προσήχετο μετὰ τὴν τελευτήν του; Τὸ αἷμά του ἐξέδιδε φωνὴν ἰσχυροτέραν σάλπιγγος. Στέναζε καὶ σύ, καθὼς καὶ ὁ Μωϋσῆς: δὲν ἀπαγορεύω. Σχίζε, ὅπως διέταξε ὁ Προφήτης, τὴν καρδίαν σου καὶ ὄχι τὰ ἱμάτιά σου. Ἐκ βαθέων κάλεσε τὸν Θεόν! Κατάστησον τὴν προσευχήν σου Μυστήριον».

Καὶ ἄλλαχοῦ: «᾿Οχι εἰς τὸν ἄνθρωπον, ἀλλὰ εἰς τὸν Πανταχοῦ παρόντα Θεὸν προσεύχεσαι, εἰς τὸν ἀκούοντα προτοῦ μιλήσης ἐσὺ καὶ εἰς τὸν γνωρίζοντα προτοῦ σκεφθῆς ἐσὺ. Ἐὰν οὕτω προσεύχεσαι, θὰ ἔχῃς νὰ λάβῃς μεγάλην ἀμοιβήν». Ἀλλὰ καὶ πάλιν: «Αὐτὸς ἀόρατος ὢν, θέλει ὄντως καὶ ἡ προσευχή σου νὰ τυχάνῃ τοιαύτη».

Βλέπετε λοιπόν, φίλοι, ὅτι κατὰ τὴν μαρτυρίαν τοῦ ἀκαταγωνίστου μαχητοῦ τῆς Ὁρθοδοξίας, ὑπάρχει καὶ ἄλλη τις μυστικὴ, ἀόρατος, ἄφωτος, ἐκ βαθέων ἀναπεμπομένη πρὸς Θεὸν προσευχή, τὴν ὁποίαν ὡς θυσίαν καθάραν, ὡς ὁσμὴν εὐωδίας πνευματικῆς δέχεται ὁ Κύριος, χαίρει εἰς αὐτὴν καὶ ἀγάλλεται, βλέπων τὸν νοῦν, ὁ ὁποῖος κατὰ κύριον λόγον πρέπει νὰ εἶναι ἀφιερωμένος εἰς Αὐτόν, καὶ ἡνωμένος μετ' Αὐτοῦ εἰς τὴν προσευχήν.

Διατί, λοιπόν, κατὰ τῆς ἐν λόγῳ προσευχῆς (τῆς νοερᾶς) ἐξοπλίσατε τὴν γλῶσσαν σας διὰ βλασφημίας, διασύροντες αὐτὴν διὰ τῆς κακολογίας, διὰ τοῦ μίσους, διὰ τῆς χλεύης, ἀπορρίπτοντες αὐτήν, ἀποστρεφόμενοι ἀπ' αὐτῆς, ὡς ἀπὸ τοῦ πλέον κακοῦ πράγματος, καὶ δὲν θέλετε νὰ ἀκούσητε περὶ αὐτῆς;

Φόβος καὶ τρόμος μὲ διακατέχει, βλέπων τοιαύτην ἄνοιαν καὶ ἰδικήν σας ἀπαρχήν!

Εἶναι περιττόν, τέλος πάντων, νὰ ὑποβάλω τόσας ἐρωτήσεις περὶ τὰ αἷτια τῆς βλασφημίας ὑμῶν κατὰ τῆς ἱερᾶς ταύτης προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ. Γνωρίζω, φίλοι, καλῶς τὴν οὐσιώδη αἰτίαν τῆς βλασφημίας σας: ἐν πρώτοις εἶναι ἡ παρὰ τὴν ἐντολήν τοῦ Χριστοῦ παρερμηνεία τῶν ἱερῶν Γραφῶν. Ἐκ δευτέρου, ἡ ἀμφιβολία σας πρὸς τὴν διδασκαλίαν τῶν ἁγίων Πατέρων ἡμῶν, τῶν διδασκόντων τὰ περὶ τῆς ἱερᾶς ἐν λόγῳ προσευχῆς. Ἐκ τρίτου εἶναι ἡ ἄκρα ἄγνοια ὑμῶν περὶ τῶν συγγραμμάτων τῶν θεοφόρων Πατέρων ἡμῶν, σχετικῶς μὲ τὴν ἐν λόγῳ προσευχήν, καὶ ἐπὶ πλέον ἡ τελεία ἄγνοια τῆς δυνάμεως τῶν θεοφωτίστων λόγων αὐτῶν. Ἴδού εἰς τί ἔγκειται ἡ οὐσιώδης αἰτία τῆς κακοδοξίας σας!

Ἐὰν ἐσεῖς μετὰ φόβου Θεοῦ καὶ πεπληρωμένης προσυχῆς, μετ' ἀναμφιβόλου πίστεως, μετὰ φιλοπόνου δοκιμῆς καὶ ταπεινοφροσύνης, ἐμελεπούσατε τὰ πατερικὰ συγγράμματα, τὰ περιέχοντα πᾶσαν τὴν γνῶσιν τῆς εὐαγγελικῆς βιώσεως, τὴν ἀπαραίτητον διὰ τὴν ψυχικὴν ὠφέλειαν καὶ τὴν διόρθωσιν τῶν μοναχῶν πρὸς τὴν ἀληθινήν, ὑγιᾶ καὶ ταπεινόφρονα τάξιν τοῦ σκέπτεσθαι, τότε οὐδέποτε θὰ παρεχωροῦσεν ὁ Κύριος νὰ πέσητε εἰς τοιοῦτον βάθος κακολογίας. Ἄλλ' Αὐτὸς θὰ ἤθελε φλογίση ὑμᾶς διὰ τῆς Θείας Χάριτός Του πρὸς τὴν ἀγάπην Του τὴν ἀνέκφραστον διὰ τοῦ ἀθλήματος τούτου, ὥστε καὶ σεῖς θὰ ἀνεφωνούσατε μετὰ τοῦ Ἀποστόλου: «τίς χωρίσει ἡμᾶς ἀπὸ τῆς ἀγάπης τοῦ Χριστοῦ...» (Ρωμ. Η', 55).

Τότε μάλιστα ἐσεῖς ὅχι μόνον δὲν θὰ θέλατε νὰ βλασφημῆτε κατὰ τῆς προσευχῆς αὐτῆς, ἀλλὰ καὶ τὴν ψυχὴν σας θὰ θέλατε νὰ θυσιάσητε, αἰσθανόμενοι δι' ἰδίας πείρας τὴν παρεχόμενην ἐκ τῆς νοερᾶς ταύτης ἀθλήσεως εἰς τὴν ψυχὴν σας ἀνέκφραστον ὠφέλειαν.

Πρὸς ἀπαλλαγὴν ἡμῶν, καθὼς καὶ πάντων τῶν ἄλλων ἀμφιβαλλόντων, ἐκ τοῦ μεγάλου τούτου κακοῦ τῆς ψυχῆς, δὲν ἔχω ἄλλον πλέον κατάλληλον τρόπον θεραπείας νὰ σᾶς προσφέρω — ὅσον ὁ Θεὸς μὲ ἀξιώσει — ἀπὸ τὸν τρόπον ἐκείνον, τὸν ὁποῖον καὶ οἱ ἅγιοι θεοφόροι ἡμῶν Πατέρες, στηρι-

ζόμενοι ἐπὶ τὴν ἀκίνητον πέτραν τῆς Ἀγίας Γραφῆς, διδάσκει οὖν περὶ τῆς πανιέρου ταύτης προσευχῆς, ἡ ὁποία ἐκτελεῖται ἐν τῇ καρδίᾳ διὰ τοῦ νοός. Ἀλλὰ καὶ σεῖς οἱ ἴδιοι, ἀφοῦ ἰδῆτε καθαρῶς καὶ ἐποπτικῶς τὴν πᾶσαν ἀλήθειαν τῆς διδασκαλίας τῶν ἁγ. Πατέρων, μὲ τὴν βοήθειαν τῆς Χάριτος τοῦ Θεοῦ, ἡ ὁποία ἤγγισε τὰς ψυχὰς ὑμῶν, θέλετε θεραπευθῆ ἐκ τῆς πνευματικῆς σας παθήσεως, θέλετε προσφέρει τῷ Θεῷ τὴν εἰλικρινῆ μετάνοιαν ὑμῶν διὰ τὴν πλάνην ταύτην, καὶ θέλετε ἀξιωθῆ τοῦ ἐλέους Του καὶ τῆς τελείας συγχωρήσεως τῆς ἁμαρτίας σας.



— Ἐν τῷ δευτέρῳ κεφαλαίῳ ὁ γέρων Παῖσιος ἐξηγεῖ πόθεν ἔχει τὴν ἀρχὴν ἡ νοερὰ προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ καὶ ποίας μαρτυρίας ἐκ τῆς Ἀγίας Γραφῆς παρουσιάζουν δι' αὐτὴν οἱ θεοφόροι Πατέρες.

Ἄς γίνῃ γνωστὸν ὅτι κατὰ τὰ συγγράμματα τῶν Ἀγίων Πατέρων ὑπάρχουσιν δύο νοεραὶ προσευχαί.

Ἡ μία διὰ τοὺς νεοφύτους, ἡ ὁποία ἀντιστοιχεῖ πρὸς τὴν «ἐνεργουμένην». Ἡ δὲ ἄλλη διὰ τοὺς τελειοποιουμένους, ἡ ὁποία ἀντιστοιχεῖ πρὸς τὴν «θεωρητικὴν». Ἡ πρώτη ἀποτελεῖ τὴν ἀρχήν, ἡ ἄλλη τὸ τέλος. Καθότι ἡ «ἐνεργουμένη» ἀποτελεῖ τὴν ἄνοδον πρὸς τὴν «θεωρητικὴν».

Πρέπει ἐπίσης νὰ γίνῃ γνωστὸν ὅτι κατὰ τὸν Ἅγιον Γρηγόριον Σιναΐτην ὑπάρχουν ὁκτώ πρῶται θεωρίαι τὰς ὁποίας οὗτος κατὰ τὸν ἐξῆς τρόπον ἀπαριθμεῖ:

«Ἡμεῖς ἀριθμοῦμεν τὰς πρώτας «θεωρίας»: ἡ πρώτη εἶναι ὁ Θεός, ἡ ἀόρατος, ἡ ἀναρχος, ἡ μὴ δημιουργηθεῖσα, ἡ αἰτία τῶν πάντων, ἡ Τριαδικὴ Ἑνότης, ἡ ὑπερβατικὴ Θεότης· ἡ δευτέρα εἶναι ἡ τῶν νοερῶν δυνάμεων τάξις καὶ δομὴ· ἡ τρίτη εἶναι ἡ τῶν ὄντων σύνθεσις· ἡ τετάρτη εἶναι ἡ ὁρατὴ συγκατάβασις τοῦ Λόγου· ἡ πέμπτη εἶναι ἡ παγκόσμιος ἀνάστασις· ἡ ἕκτη εἶναι ἡ φοβερά δευτέρα παρουσία τοῦ Χριστοῦ· ἡ ἑβδόμη εἶναι ἡ αἰωνία τιμωρία καὶ ἡ ὀγδόη εἶναι ἡ Βασιλεία τῶν Οὐρανῶν ἡ ἀτελεύτητος».

Θὰ προσπαθήσω τώρα, κατὰ τὴν δύναμιν τοῦ ἀδυνάτου μου νοῦ, νὰ ἐξηγήσω μέχρι ποίου ὁρίου ὀφείλομεν νὰ ἐννοοῦμεν τὴν καθαυτὴν ἄθλησιν καὶ θεωρίαν.

Ἄς γίνῃ γνωστὸν — ὁμιλῶ δὲ πρὸς τοὺς ὁμοίους μου, ἀπλοὺς μοναχοὺς — ὅτι ὅλος ὁ μοναχικὸς ἄθλος, διὰ τοῦ ὁποίου οἴσοδῆποτε μὲ τὴν βοήθειαν τοῦ Θεοῦ ἀθλεῖται εἰς τὴν ἀγάπην πρὸς τὸν Θεὸν καὶ τὸν πλησίον, εἰς τὴν πραότητα, εἰς τὴν ταπεινοφροσύνην καὶ τὴν ὑπομονὴν καὶ εἰς τὰς λοιπὰς θείας καὶ πατερικὰς ἐντολάς, εἰς τελείαν κατὰ Θεὸν ὑπακοὴν ψυχῇ τε καὶ σώματι, εἰς τὴν νηστείαν, εἰς τὴν ἀγρυπνίαν, εἰς τὰ δάκρυα, εἰς τὰς γονυκλισίας καὶ λοιποὺς κόπους τοῦ σώματος, εἰς τὴν ὀλοπρόθυμον ἐκτέλεσιν τοῦ ἐκκλησιαστικοῦ καὶ τοῦ ἐν κελλίῳ κανόνος, εἰς τὴν νοερὰν μυστικὴν ἄθλησιν τῆς προσευχῆς, εἰς τὸν θρῆνον καὶ εἰς τοὺς περὶ θανάτου λογισμοὺς, ὅλος ὁ ἄθλος οὗτος, ἐφ' ὅσον ὁ νοῦς κατευθύνεται διὰ τοῦ ἀνθρωπίνου αὐτεξουσίου καὶ τῆς αὐτοκυριαρχίας του, ὅπως εἶναι γνωστὸν, ὀνομάζεται ἄθλησις. Οὐδέποτε δὲ ὀνομάζεται οὗτος θεωρία. Ἐὰν ὅμως συμβαίνει ἐνίοτε ἡ νοερὰ ἄθλησις τῆς προσευχῆς νὰ ὀνομάζεται εἰς τὰ συγγράμματα τῶν ἁγίων Πατέρων καὶ θεωρία, τοῦτο συμβαίνει μόνον κατὰ τὴν ἀπλὴν ἔκφρασιν, διότι καὶ ὁ νοῦς, ὁ ὁποῖος εἶναι ὀφθαλμὸς τῆς ψυχῆς, ὀνομάζεται σχετικῶς ὄρασις, θεωρία.

Ὅταν ὅμως, μὲ τὴν βοήθειαν τοῦ Θεοῦ, διὰ τῆς ὥς ἄνω ἀθλήσεως, ἰδίᾳ δὲ διὰ τῆς βαθυτάτης ταπεινοφροσύνης, ὁ ἀνθρωπος καθάρσῃ τὴν ψυχὴν αὐτοῦ καὶ τὴν καρδίαν του ἀπὸ πάσης κηλίδος τῶν ψυχικῶν καὶ σωματικῶν παθῶν, τότε ἡ Χάρις τοῦ Θεοῦ, ἡ μήτηρ ὅλων ἡμῶν, ἀφοῦ λάβῃ τὸν καθαρθέντα ὑπ' αὐτῆς ταύτης νοῦν, ὅπως ἡ μήτηρ λαμβάνει διὰ χειρὸς τὸ νήπιον καὶ ἀναβιβάζει αὐτό, ὡς ἐπὶ βαθμίδων, εἰς τὴν ἀναφερθεῖσαν ἀνωτέρω πνευματικὴν θεωρίαν (ἢ ὄρασιν), ἀποκαλύπτει εἰς τὸν νοῦν, κατὰ τὸ μέτρον τῆς καθάρσεώς του, ἀνέκφραστα καὶ ἀσύλληπτα διὰ τὸν νοῦν θεῖα Μυστήρια. Τοῦτο δὲ εἶναι δίκαιον νὰ ὀνομάζεται πνευματικὴ θεωρία: εἶναι ἡ καθαυτὴν (κυρίως) θεωρητικὴ, ἢ κατὰ τὸν Ἅγιον Ἰσαάκ, ἡ ὀπτικὴ καὶ πνευματικὴ προσευχή. Ἐξ αὐτῆς καὶ τὸ δέος καὶ τὸ ὄραμα. Ἄλλ' εἶναι ἀδύνατον νὰ εἰς-

ἔλθῃ κανεῖς εἰς τὴν θεωρίαν ταύτην διὰ τοῦ αὐτεξουσίου ἀθλήματος, ἐὰν δὲν τὸν ἐπισκεφθῇ προηγουμένως ὁ Θεὸς καὶ δὲν τὸν εἰσαγάγῃ εἰς αὐτὴν διὰ τῆς ἰδίας Του Χάριτος.

Ἐὰν ὅμως καὶ τολμήσῃ κάποιος νὰ ἀνέλθῃ εἰς τοιαύτην θεωρίαν μακρὰν τοῦ θείου φωτὸς τῆς Χάριτος τοῦ Θεοῦ, τότε ὁ τοιοῦτος, — κατὰ τὸν Ἁγ. Γρηγόριον Σιναΐτην — ἄς γνωρίζῃ ὅτι φαντάζεται ὄνειροπολήματα καὶ δὲν θεωρεῖ (ὁρᾶται), δελεαζόμενος ὑπὸ τοῦ πνεύματος τῆς πλάνης.

Μετὰ τὴν ἐξήγησιν ταύτην περὶ τῆς πρακτικῆς ἀθλήσεως καὶ τῆς θεωρητικῆς προσευχῆς, εἶναι καιρὸς πλέον νὰ δείξωμεν, πόθεν ἡ θεία νοερὰ προσευχὴ λαμβάνει τὴν ἀρχὴν αὐτῆς.

Ἄς γίνῃ γνωστὸν ὅτι, κατὰ τὴν ἀψευδῇ μαρτυρίαν τοῦ θεοφωτίστου Πατρὸς ἡμῶν Νεΐλου, νηστευτοῦ τοῦ Σινᾶ, εἰς τὸν πρωτόπλαστον ἄνθρωπον, ἐν τῷ Παραδείσῳ ἀκόμῃ, εἶχε δοθῇ ἀπὸ Αὐτοῦ τὸν Θεὸν ἡ νοερά, ἀρμόζουσα εἰς τοὺς τελείους, θεία προσευχή. Ὁ Ἅγιος Νεῖλος γράφει οὕτω: «Ἀφοῦ προσευχηθῇς καθὼς πρέπει, νὰ ἀντιστέκεσαι εἰς αὐτό, ὅπερ δὲν πρέπει, νὰ ἴσταισαι δὲ ἀνδρεῖος, διατηρῶν τὸν καρπὸν τῆς προσευχῆς σου καλῶς. Αὐτὸς ἦτο ὁ ἀρχικὸς σου προορισμός: νὰ καλλιεργῇς («ἐργάζεσθαι») καὶ νὰ διατηρῇς («φυλάττειν»). Διὰ τοῦτο καλλιεργήσας μὴ ἐγκαταλίπῃς τὸ καλλιεργηθὲν ἀφύλακτον. Ἄν δὲν πράξῃς οὕτω, οὐδεμίαν ὠφέλειαν θὰ ἔχῃς ἐκ τῆς προσευχῆς σου».

Ἐρμηνεύων τοὺς λόγους αὐτοῦς, κάποιος ἄλλος Νεῖλος, ὁ ἐρημίτης τοῦ Σόρσκ, ὁ ὅσιος, ὁ Ρῶσος φωστήρ, ὁ ὁποῖος ἔλαμψεν ὡς ἥλιος εἰς τὴν Μεγάλῃν Ρωσίαν διὰ τῆς νοερᾶς ἀθλήσεως, εἶπε τὰ ἑξῆς:

«Τοὺς λόγους αὐτοὺς ὁ Ἅγιος ἀνέφερεν ἐκ τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης, ὅπου ἐλέχθη εἰς τοὺς πρωτοπλάστους «καλλιέργησον καὶ φύλαττε», καθότι λέγει ἡ Γραφή: ἔπλασέν ὁ Θεὸς τὸν Ἀδὰμ καὶ ἐγκατέστησεν αὐτὸν ἐν Παραδείσῳ, ἵνα καλλιεργῇ καὶ φυλάσῃ τὸν Παράδεισον. Διὰ τῆς λέξεως «καλλιεργῇ» ὁ Ἅγιος Νεῖλος τοῦ Σινᾶ ἐννοεῖ τὴν προσευχήν, διὰ δὲ τῆς λέξεως «φυλάττη» τὴν ἀπαραίτητον μετὰ τὴν προσευχὴν προφύλαξιν ἀπὸ τοῦς κακοῦς λογισμοῦς».

Τὰ αὐτὰ λέγει καὶ ὁ ὅσιος Δωρόθεος, ὅτι ὁ πρωτόπλαστος ἄνθρωπος, ἐγκατασταθεὶς ὑπὸ τοῦ Θεοῦ εἰς τὸν Παράδεισον, διετέλει ἐν προσευχῇ.

Ἐκ τῶν μαρτυριῶν αὐτῶν εἶναι φανερόν ὅτι ὁ Θεὸς ἐπλασε τὸν ἄνθρωπον κατ' εἰκόνα Αὐτοῦ καὶ ὁμοίωσιν, εἰσήγαγεν αὐτὸν εἰς τὸν Παράδεισον, διὰ νὰ καλλιεργῇ καὶ φυλάτῃ τοὺς κήπους τῆς ἀθανασίας, δηλαδὴ τοὺς θείους λογισμοὺς, καθαροτάτους, ἀνωτάτους καὶ τελείους, καθὼς γράφει ὁ Γρηγόριος ὁ Θεολόγος.

Τοῦτο δὲν εἶναι ἄλλο τι ἀπὸ τὸ ὅτι ὁ πρῶτος ἄνθρωπος, ὡς καθαρὸς ψυχῇ τε καὶ σῶματι, ἦτο προωρισμένος νὰ διατελῇ ἐν «θεωρητικῇ», διὰ μόνου τοῦ νοῦ ἱεουργημένη, εὐλογημένη προσευχῇ, δηλαδὴ ἐν γλυκυτάτῃ θεωρίᾳ τοῦ Θεοῦ καὶ συνάμα νὰ διαφυλάτῃ ἀνδρείως ταύτην, ὡς παραδεισιακὴν ἄθλησιν, ὡσὰν κόρην ὀφθαλμοῦ, ἵνα οὐδέποτε ἀπομακρυνθῇ αὕτη ἀπὸ τῆς ψυχῆς του καὶ τῆς καρδίας του.

Ἄλλ' ἀσυγκρίτως μεγαλυτέραν δόξαν ἀπέκτησεν ἡ προσευχὴ αὕτη, ὅταν ἡ πάντων τῶν ἁγίων Ἀγιωτέρα, ἡ Τιμιωτέρα τῶν Χερουβεὶμ καὶ ἡ Ἐνδοξοτέρα ἀσυγκρίτως τῶν Σεραφεῖμ, ἡ Παναγία Δέσποινα Θεοτόκος, διαμένουσα εἰς τὰ Ἅγια τῶν Ἀγίων καὶ ἀνελθοῦσα διὰ τῆς νοερᾶς προσευχῆς εἰς τὰ ἀκραῖα ὕψη τῆς θεωρίας τοῦ Θεοῦ, ἡξιώθη νὰ γίνῃ εὐρὺ κατοικητήριον τοῦ εἰς ὅλην τὴν πλάσιν ἀχωρήτου Λόγου τοῦ Θεοῦ, ὅπως μαρτυρεῖ περὶ τούτου ὁ ἀκαταγώνιστος στῦλος τῆς Ὁρθοδοξίας, ὁ Ἅγιος Γρηγόριος Παλαμᾶς, ἀρχιεπίσκοπος Θεσσαλονίκης, εἰς τὸν λόγον του κατὰ τὴν ἐορτὴν τῶν Εἰσοδίων τῆς Παναγίας Θεοτόκου. Κατ' αὐτόν, ἡ Παναγία Δέσποινα διαμένουσα εἰς τὰ Ἅγια τῶν Ἀγίων καὶ φωτισθεῖσα ἄνωθεν περὶ τοῦ ἀπολλυμένου ἀνθρωπίνου γένους, ἐξ αἰτίας δὲ τῶν ἁμαρτιῶν αὐτοῦ πληρωθεῖσα ἄκρας εὐσπλαχνίας πρὸς αὐτό, προσέφερε νοερὰν προσευχὴν πρὸς τὸν Θεὸν περὶ ταχείας συγχωρήσεως καὶ σωτηρίας τοῦ γένους τῶν ἀνθρώπων.

Ἴδού οἱ αὐθεντικοὶ λόγοι τοῦ Ἁγίου Γρηγορίου τοῦ Παλαμᾶ, οἱ ἄξιοι ἀγγελικῆς ἐπιγνώσεως: «Ὅταν ἡ Θεόπαις ἤκουσε καὶ εἶδε πάντα τὰ διατρέχοντα, ἐπληρώθη ἡ ψυχὴ τῆς εὐσπλαχνίας πρὸς τὸ γένος τὸ ἀνθρώπινον καί, ἀναζητοῦσα

τρόπον θεραπείας καὶ ἰάσεως, ἰσοδύναμον πρὸς τοιοῦτον πό-
νον, ἐβρώρησεν ὡς ἐπάναγκες νὰ ἀπευθυνθῇ μὲ ὅλον τὸν νοῦν
αὐτῆς πρὸς τὸν Θεόν, προσευχομένη δι' ἡμᾶς, διὰ νὰ ἐκβιά-
σῃ τὸν Ἀνεκβίαστον καὶ προσελκύσῃ Αὐτὸν πρὸς ἡμᾶς, ὥστε
νὰ καταργήσῃ ὁ Ἰδιος Αὐτὸς τὴν καταδίκην καὶ συνδέσῃ μεθ'
ἑαυτοῦ τὸ πλᾶσμα του, θεραπεύσας τὸ ἀσθενές». Κατωτέρω
δὲ λέγει τὰ ἑξῆς: «Μὴ ἀποβλέπουσα δὲ εἰς οὐδὲν καλύτερον
ἐκ πῶν ὑπαρχόντων πλὴν τῆς ἀρμοζούσης εἰς τὸν ἄνθρωπον
προσευχῆς αὐτῆς μεθ' ὅλης τῆς ψυχῆς της, ἡ Παρθένος ἀ-
ποκτᾷ τὴν ἱερὰν σιωπὴν καὶ θεωρίαν, ὡς τὴν πλέον ἀναγκαί-
αν διὰ τοὺς προσευχομένους συνομιλίαν. Κάθε ἄλλη ἀρετὴ
εἶναι ὡς ἀτελὴς θεραπεία τῶν ἀδυναμιῶν τῆς ψυ-
χῆς, αἱ ὁποῖαι λόγῳ μικροψυχίας ἡμῶν ἔχουν ριζωθῇ μὲ τὰ
πονηρὰ πάθη. Ὅμως ἡ θεωρία τοῦ Θεοῦ ἀποτελεῖ καρπὸν τῆς
ὑγιαινούσης ψυχῆς, ὡς κάποια τελικὴ ἀποκατάστασις. Διὰ
τοῦτο ὁ ἄνθρωπος θεοῦται ὄχι ἐκ λόγων ἢ ἐκ φανερῶν ἔργων
τῆς προνοητικῆς μετριότητος — καθότι πάντα ταῦτα εἶναι καὶ
γῆϊνα καὶ κατώτερα, καὶ ἀνθρώπινα — ἀλλὰ θεοῦται ὁ ἄνθρω-
πος ἐκ τῆς παραμονῆς του εἰς τὴν σιωπὴν καὶ θεωρίαν διὰ τῆς
ὁποίας καὶ ἀπαρνούμεθα καὶ ἐλευθερούμεθα ἀπὸ τὰ γῆϊνα,
καὶ ἀνερχόμεθα πρὸς τὸν Θεόν. Διαμένοντες δὲ εἰς τὸ ὕψος
τοῦ σιωπηλοῦ καὶ ἡσυχαστικοῦ βίου, ἡμέρας τε καὶ νυκτὸς δι'
ὑπομονῆς ἀσκούμενοι ἐν προσευχαῖς καὶ δεήσεσι, πλησιάζο-
μεν καὶ προσευχόμεθα πρὸς τὴν ἀπρόσιτον καὶ μακαρίαν Οὐ-
σίαν. Τοιοῦτοτρόπως δὲ δι' ὑπομονῆς τελοῦντες τὴν προσευ-
χήν, κοινωνοῦντες ἀνεξηγήτως μετὰ τοῦ ὄντος ὑπεράνω
τοῦ νοὸς καὶ τοῦ αἰσθήματος, θεωροῦμεν ἐν ἑαυτοῖς, ὡς ἐν ἐ-
σόπτρῳ, τὸν Θεόν, ἐκκαθάραντες τὴν καρδίαν ἡμῶν διὰ τῆς
ἱερᾶς θεωρίας».

Κατωτέρω δὲ λέγει πάλιν: «Ἰδοὺ διατὶ ἡ Παναμώμητος,
παραιτηθεῖσα ἀπὸ τὴν βιοτικὴν μέριμναν καὶ φήμην, ἀπεμα-
κρύνθη ἀπὸ τοὺς ἀνθρώπους καὶ ἐπροτίμησε ζωὴν ἐν πᾶσιν
ἀόρατον, ἀκοινώνητον, παραμένουσα εἰς τὰ ἄδυτα. Ἐνταῦ-
θα, ἀφοῦ ἀπηλλάγη ἀπάντων τῶν ὑλικῶν δεσμῶν, ἀρνηθεῖσα
πᾶσαν ἄλλην ἐπικοινωνίαν καὶ ἀγάπην πρὸς ὅλα, καὶ ὑπερ-
νικήσασα τὴν συγκατάβασιν πρὸς τὸ ἴδιον σῶμα, Αὕτη συνε-

κέντρωσε τὸν νοῦν εἰς μόνην μετ' Αὐτοῦ ἀναστροφὴν, ἐπικοινωνίαν καὶ προσοχήν, πρὸς τὴν ἀκατάπαυστον θεῖαν προσευχὴν καὶ δι' αὐτῆς, οὕσα ἡ Ἰδίᾳ ἐντὸς Ἑαυτῆς, κατευθυνθεῖσα ὑπεράνω πολυμόρφου φαντασίας καὶ διαλογισμῶν, ἔγκαινίασεν Αὕτη νέαν καὶ ἀνεκδιήγητον ὁδὸν πρὸς τὸν οὐρανόν, ὃ ὁποῖος εἶναι — τρόπος τοῦ λέγειν — ἡ νοερὰ σιωπὴ καὶ προσευχή. Προσκειμένη εἰς αὐτὴν τὴν σιωπὴν καὶ προσέχουσα διὰ τοῦ νοός, Αὕτη ὑπερέχει ὅλων τῶν πλασμάτων καὶ τῶν υπάρξεων, διὰ τὴν βλέπῃ καλύτερον τοῦ Μωϋσέως τὴν δόξαν τοῦ Θεοῦ, τὴν στοχάζεται τὴν Θεῖαν Χάριν, τὴν κατ' οὐδένα μέτρον προσιτὴν εἰς τὴν δυνατότητα τῶν αἰσθήσεων, τὴν βλέπῃ ἐπίσης τὰς ψυχὰς καὶ τὰς διανοίας τῶν κεκαθαρμένων μετὰ τὴν περίλαμπρον καὶ ἱερὰν θεωρίαν, τῆς ὁποίας συμμέτοχος γινομένη, τυγχάνει Αὕτη φωτεινὴ νεφέλη ζῶντος ὕδατος, αὐγὴ τῆς νοερᾶς ἡμέρας καὶ πυρίμορφον ἄρμα τοῦ Λόγου».

Ἐκ τῶν λόγων τούτων τοῦ Ἀγίου Γρηγορίου τοῦ Παλαμᾶ γίνεται φανερόν ὅτι ἡ Παναγία Παρθένος, διαμένουσα εἰς τὰ ἅγια τῶν ἁγίων, ἀνῆλθε διὰ τῆς νοερᾶς προσευχῆς εἰς τὰ ἀνώτατα ὕψη τῆς Θείας θεωρίας καὶ Αὕτῃ Αὕτῃ ἐφανερώθη ὡς ὑπόδειγμα προσεκτικοῦ, κατὰ τὸν ἔσω ἄνθρωπον, βίου διὰ τοὺς ἀναχωρητάς, ὅσοι κατὰ δύναμιν καὶ διὰ πρεσβειῶν Αὐτῆς ἤθελον γίνεαι μιμηταὶ Αὐτῆς.

Ὅμως ποῖος δύναται ἀξίως καὶ πρεπόντως τὴν ὑπερυμνήσῃ τὴν θεῖαν νοερὰν προσευχὴν, παράγων τῆς ὁποίας ἦτο Αὕτῃ ἡ Ἰδίᾳ ἡ Μήτηρ τοῦ Θεοῦ, ὁδηγουμένη διὰ τῆς χειραγωγήσεως τοῦ Ἀγίου Πνεύματος!

Ἐν τούτοις πρὸς ἐπιβεβαίωσιν καὶ ἀπόδειξιν δι' ὅλους τοὺς ἀμφιβάλλοντας, ἦλθε πλέον ὁ καιρὸς τὴν δειξωμεν ὁποίας ἐπὶ τοῦ ζητήματος τούτου μαρτυρίας ἐπικαλοῦνται οἱ θεοφόροι Πατέρες ἐκ τῆς Ἀγίας Γραφῆς, οἱ γράψαντες διὰ τοῦ φωτισμοῦ τῆς Θείας Χάριτος. Ἡ θεῖα νοερὰ προσευχή ἔχει ὡς ἀκλόνητον θάσιν πρωτίστως τὰ λόγια τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ: «σὺ δὲ ὅταν προσεύχῃ εἰσελθε εἰς τὸ ταμεῖον σου...» κ.τ.λ., καὶ ὅπως ἔχωμεν ἀναφέρει ἐπανειλημμένως ἤδη, ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος ἐρμηνεύει τὸν λόγον τοῦ Κυρίου ὡς

τὴν ἄφωνον, μυστικὴν, ἀπὸ βάθους καρδίας ἀναπειπομένην προσευχήν.

Ἐπεκαλέσθη ἐπανειλημμένως τὸν Ἅγιον Βασίλειον τὸν Μέγαν καὶ ἀναφέρω πάλιν τοὺς λόγους τοῦ εἰς τὴν ἐρμηνείαν τῆς Ἀγίας Γραφῆς: «Εὐλογήσω τὸν Κύριον ἐν παντὶ καιρῷ, διαπαντός ἢ αἴνεσις Αὐτοῦ ἐν τῷ στόματί μου». Διὰ ποίου τρόπου, λοιπόν, εἶναι δυνατόν ὁ αἶνος τοῦ Θεοῦ νὰ ὑπάρχῃ πάντοτε ἐν τῷ στόματι τοῦ ἀνθρώπου; Ὅταν ὁ ἄνθρωπος συνομιλῇ συνήθως ἢ ὅταν κοιμᾶται ἢ ὅταν τρώγῃ ἢ ὅταν σιωπᾷ; Ἡ ἀπάντησις εἶναι ἡ ἐξῆς: ὑπάρχει καὶ στόμα τοῦ νοῦς (νοερὸν) τοῦ ἐσωτάτου ἀνθρώπου, διὰ τοῦ ὁποίου ὁ ἄνθρωπος γίνεται συμμετόχος τοῦ οὐρανοῦ. Αὐτὸ ἀκριβῶς τὸ στόμα ἐντέλλεται πρὸς ἡμᾶς ὁ Κύριος νὰ ἀνοίξωμεν, διὰ νὰ δεχθῶμεν τὴν τροφήν τὴν ἀληθινήν. Κάθε ἄθλημα, κάθε λόγος καὶ κάθε πρᾶξις ἡμῶν νοερά, ἀποτελεῖ δύναμιν αἴνου. Ὁ δίκαιος εἴτε τρώγει, εἴτε πίνει, εἴτε ὀτιδήποτε ἄλλο ἐργάζεται, τὰ πάντα ποιεῖ πρὸς δόξαν Θεοῦ. Ἀκόμη καὶ κοιμωμένου αὐτοῦ, ἡ καρδιά του ἀγρυπνεῖ.

Τῆς μακαριότητος δὲ ἐπώνυμος, ὁ τῆς Αἰγύπτου ἢ καλύτερον τῆς οἰκουμένης ἥλιος, λαμπρότερος τοῦ ἡλίου διαλάμπας διὰ τῶν δωρεῶν τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, ὁ Μ έ γ α ς Μ α κ ά ρ ι ο ς, εἰς τοὺς λόγους τοῦ περὶ τῆς προσευχῆς, ὡμίλει ὡς ἐξῆς: «Ὁ Χριστιανὸς ὀφείλει πάντοτε νὰ ἔχῃ τὴν μνήμην τοῦ Θεοῦ, καθότι ἔχει γραφεῖ: «ἀγαπήσεις Κύριον τὸν Θεόν σου ἐξ ὅλης καρδίας», ἵνα ὅχι μόνον, ὅταν εἰσέρχεται εἰς τὸν οἶκον τοῦ Θεοῦ, ἀγαπᾷ τὸν Θεόν, ἀλλὰ καὶ ὅταν βαδίζῃ, ὅταν συνομιλῇ, ὅταν τρώγῃ, ὅταν πίνῃ, νὰ ἔχῃ τὴν μνήμην τοῦ Θεοῦ» διότι «ὅπου ὁ θησαυρὸς ὑμῶν, ἐκεῖ καὶ ἡ καρδιά ὑμῶν» (Ματθ. ΣΤ', 21).

Ὁ ὅσιος δὲ καὶ Θεοφόρος, ἀρχαῖος πατήρ, ὁ Ἅγιος Ἡσαΐας ὁ νηστευτής, ὁμιλῶν περὶ μυστικῆς διδασκαλίας, δηλαδὴ περὶ τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ, παραθέτει ὡς μαρτυρίαν τὰ κάτωθι λόγια ἐκ τῆς Θείας Γραφῆς: «ἐθερμάνθη ἡ καρδιά μου ἐντός μου καὶ ἐν τῇ μελέτῃ μου ἐκκαυθήσεται πῦρ...» (Ψαλμ. 38, 4).

Ὁ ὅσιος Συμεών, ὁ ὑφ' ὅλης τῆς Ἐκκλησίας ὀνομασθεὶς

Νέος Θεολόγος, εἰς τὸν λόγον του περὶ τῶν τριῶν τρόπων τῆς προσευχῆς, γράφει τὰ ἀκόλουθα: «Οἱ ἅγιοι Πατέρες ἡμῶν, ἀκούσαντες τοὺς λόγους τοῦ Κυρίου ὅτι «ἐκ γὰρ τῆς καρδίας ἐξέρχονται διαλογισμοὶ πονηροί, φόνοι, μοιχεῖαι, πορνεῖαι, κλοπαί, ψευδομαρτυρίαι, βλασφημίαι, ταῦτά ἐστι τὰ κοινουῦντα τὸν ἄνθρωπον» (Ματθ. ΙΕ΄, 19), καὶ ὅτι «καθάρισον πρῶτον τὸ ἐντὸς τοῦ πατηρίου καὶ τῆς παροψίδος, ἵνα γένηται καὶ τὸ ἐκτὸς αὐτοῦ καθαρὸν» (Ματθ. ΚΓ΄, 26), ἀφήσαντες κάθε ἄλλην σκέψιν, ἤθλησαν εἰς τὴν τοιαύτην φύλαξιν τῆς καρδίας, γνωρίζοντες ἀναμφιβόλως ὅτι μὲ τὴν φύλαξιν αὐτῆς κάθε ἄλλην ἄθλησιν θὰ πηρήσουν ἄνευ κόπου. Ἄνευ δὲ ταύτης οὐδεμία ἀρετὴ δύναται νὰ διατηρηθῇ.

Τὰ ὡς ἄνω ἀποδεικνύουν ὅτι οἱ λόγοι τοῦ Κυρίου βεβαιώνουν τὴν πρωταρχικὴν σημασίαν τῆς φυλάξεως τῆς καρδίας, δηλαδὴ τὴν νοερὰν ἐπὶ κλήσιν τοῦ Ἰησοῦ. Ὁ ἴδιος ὁ ὅσιος Πατὴρ εἰς ἐπιβεβαίωσιν τῆς ἱερᾶς νοερᾶς προσευχῆς, παραθέτει, καὶ ἄλλα χωρία ἐκ τῆς Ἀγ. Γραφῆς: «Εὐφραίνου, νεανίσκε, ἐν νεότητί σου... καὶ περιπάτει ἐν ὁδοῖς τῆς καρδίας σου ἄμωμος... καὶ ἀπόστησον θυμὸν ἀπὸ καρδίας σου» (Ἐκκλησι. ΙΑ΄, 9-10).

Ὁ Ἀπόστολος Πέτρος λέγει: «νήψατε, γρηγορήσατε· ὁ ἀντίδικος ὑμῶν διάβολος ὡς λέων ὠρυόμενος περιπατεῖ ζητῶν τίνα καταπή» (Α΄ Πέτρ. Ε΄, 8).

Ὁ Ἀπόστολος Παῦλος προφανῶς περὶ φυλάξεως τῆς καρδίας γράφει πρὸς τοὺς Ἐφεσίους: «ὅτι οὐκ ἔστιν ἡμῶν ἡ πάλῃ πρὸς αἷμα καὶ σάρκα, ἀλλὰ πρὸς τὰς ἀρχάς, πρὸς τὰς ἐξουσίας, πρὸς τοὺς κοσμοκράτορας τοῦ σκότους τοῦ αἰῶνος τούτου...» (Ἐφεσ. ΣΤ΄, 12).

Ὁ ὅσιος Ἡσύχιος, πρεσβύτερος, θεολόγος καὶ διδάσκαλος τῆς σχολῆς τῶν Ἱεροσολύμων, εἰς τὸ σύγγραμμά του ἐκ 200 κεφαλαίων περὶ τῆς νοερᾶς ἐπικλήσεως τοῦ Ἰησοῦ ἐν τῇ καρδίᾳ, ἀναφέρει τὴν ἐξῆς μαρτυρίαν ἐκ τῆς Ἀγ. Γραφῆς: «Μακάριοι οἱ καθαροὶ τῇ καρδίᾳ, ὅτι αὐτοὶ τὸν Θεὸν ὁψονται» (Ματ. Ε΄, 8).

Πάλιν ὁ Ἀπόστολος λέγει: «Ἀδιαλείπτως προσεύχεσθε» (Α΄ Θεσ., Ε΄, 17). Αὐτὸς ὁ Κύριος λέγει: «Ἄνευ ἐμοῦ οὐ

δύνασθαι ποιεῖν οὐδέν. Ὅστις μένει ἐν Ἑμοὶ καὶ γὰρ ἐν αὐτῷ, οὗτος φέρει καρπὸν πολύν».

Ὁ θεῖος καὶ Θεοφόρος Πατὴρ ἡμῶν Ἰωάννης τῆς Κλίμακος, περὶ τῆς ἱερᾶς ταύτης προσευχῆς καὶ τῆς ἀληθινῆς ἡσυχίας τοῦ νοῦς ἀναφέρει τὴν κάτωθι μαρτυρίαν ἐκ τῆς Ἀγίας Γραφῆς: «Ἐγὼ καθεύδω καὶ ἡ καρδία μου ἀγρυπνεῖ» (Ψαλμ. 118 - 145).

Ὁ Θεοφόρος Πατὴρ ἡμῶν Φιλόθεος, ἡγούμενος τῆς Μονῆς «Σκέπη τῆς Παναγίας Θεοτόκου» ἐν τῷ Σινᾷ, συγγράψας μικρὸν φυλλάδιον περὶ φυλάξεως τῆς καρδίας, ἀναφέρει χαρακτηριστικῶς ἐκ τῆς Ἀγ. Γραφῆς τὴν περικοπὴν: «εἰς τὰς πρῶτας ἀπέκτεινον πάντα τοὺς ἁμαρτωλοὺς τῆς γῆς» (Ψαλμ. 100, - 8) καὶ τὸ «ἡ βασιλεία τοῦ Θεοῦ ἐντὸς ὑμῶν ἐστί» (Λουκ. ΙΖ', 21).

Ὁ δὲ Ἀπόστολος Παῦλος: «βλέπω δὲ ἕτερον νόμον ἐν τοῖς μέλεσί μου ἀντιστρατευόμενον τῷ νόμῳ τοῦ νοῦς μου καὶ αἰχμαλωτίζοντά με...» (Ρωμ. Ζ' 23).

Ὁ θεῖος Πατὴρ ἡμῶν Διάδοχος, ἐπίσκοπος Φωτικῆς, εἰς τὸν λόγον περὶ τῆς νοερᾶς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ, προσφέρει ὡς βάσιν τὰ κάτωθι ἐκ τῆς Ἀγ. Γραφῆς: «...οὐδεὶς δύναται εἰπεῖν Κύριον Ἰησοῦν εἰ μὴ ἐν Πνεύματι Ἀγίῳ» (Α' Καρ. ΙΒ', 3).

Ἐπίσης ὁ ἕτερος φωστὴρ τῆς Ρωσίας, ὁ μητροπολίτης Δημήτριος, εἰς τὸ βιβλίον του περὶ νοερᾶς φυλάξεως τῆς καρδίας ἀναφέρει ἐκ τῆς Ἀγ. Γραφῆς: «...ἐν πνεύματι καὶ ἀληθείᾳ δεῖ προσκυνεῖν...» κ.τ.λ.

Ἐπίσης ὁ ἕτερος φωστὴρ τῆς Ρωσίας, ὁ Δημήτριος, μητροπολίτης τῆς Ροστοβίας: «ἡ καρδία μου Σοὶ λέγει: Κύριον ζητήσω».

Πάντα τὰ ὡς ἄνω ἀποσπάσματα καὶ περικοπαὶ ἀναφέρονται εἰς τὴν νοερὰν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ.



Εἰς τὸ τρίτον κεφάλαιον τοῦ περὶ νοερᾶς προσευχῆς συγγράμματός του, ὁ γέρων Παῖσιος λέγει ὅτι ἡ ἐν λόγῳ προσ-

ευχή εἶναι πνευματικὴ Τέχνη. «Ἄς γίνῃ γνωστόν, γράφει οὗτος, ὅτι οἱ θεῖοι Πατέρες ὀνομάζουν τὴν ἱερὰν ταύτην νοερὰν ἄθλησιν τῆς προσευχῆς καλὴν Τέχνην». Οὕτω ὁ Ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος εἰς τὸν 27ον λόγον τοῦ περὶ ἡσυχίας, λέγει: «Ἐὰν ἐσὺ ἐκ πείρας ἔμαθες νὰ ἐκτελῇς τὴν Τέχνην αὐτήν, τότε γνωρίζεις περὶ τίνος ὁμιλῶ αὐτὴν τὴν σπιγμὴν. Καθήμενος ἀφ' ὑψηλοῦ νὰ παρακολουθῇς, ἂν δύνασαι, καὶ τότε θὰ ἰδῇς: πῶς καὶ πότε καὶ πόθεν καὶ πόσοι καὶ ποῖοι ἐχθροὶ ἔρχονται νὰ σοῦ κλέψουν τοὺς βότρυας τοὺς ἰδικούς σου. Ὅταν ὁ φύλαξ οὗτος κουρασθῇ, τότε σηκώνεται καὶ προσεύχεται, κατόπιν δὲ πάλιν κάθεται καὶ ἀνδρείως ἐξακολουθεῖ τὴν προηγουμένην ἄθλησιν».

Ὁ Ἅγιος Ἠσύχιος, ὁ πρεσβύτερος, τῶν Ἱεροσολύμων, περὶ τῆς ἰδίας ταύτης προσευχῆς λέγει: «Ἡ ἐγρήγορσις ἀποτελεῖ καλὴν Τέχνην πνευματικὴν, τελείως ἀπαλλάσσουσα τὸν ἄνθρωπον, μὲ τὴν βοήθειαν τοῦ Θεοῦ, ἀπὸ τοὺς λογισμοὺς τῶν παθῶν, ἀπὸ τοὺς λόγους τοὺς ἐμπαθεῖς καὶ ἀπὸ τὰ πονηρὰ ἔργα».

Ὁ Ἅγιος Νικηφόρος, ὁ μονάζων, περὶ τοῦ αὐτοῦ θέματος λέγει: «Ἐρχεσθε καὶ ἐγὼ ἀποκαλύψω ὑμῖν τὴν Τέχνην, ἢ καλύτερον εἰπεῖν, τὴν ἐπιστήμην τῆς αἰωνίου οὐρανίου ζωῆς, ἢ ὁποῖα εἰσάγει τὸν ἀσκούμενον ἄνευ κόπου καὶ ἄνευ ἰδρωτὸς εἰς τὸ κατάλυμα τῆς ἀπαθείας».

Νομίζω ὅτι οἱ ὡς ἄνω ἀναφερθέντες Πατέρες ὀνομάζουν τὴν ἀγίαν αὐτὴν προσευχὴν «καλὴν Τέχνην», διότι ὅπως ὁ ἄνθρωπος δὲν δύναται νὰ μάθῃ ἀφ' ἑαυτοῦ, ἄνευ καλλιτέχνου, τὴν Τέχνην, οὕτω καὶ τὴν νοερὰν ταύτην ἄθλησιν τῆς προσευχῆς ἄνευ πεπειραμένου διδασκάλου δὲν δύναται οὗτος νὰ μάθῃ. Κατὰ τὸν Ἅγιον Νικηφόρον ἡ ἀφομοίωσις τῆς ἐν λόγῳ προσευχῆς, εἰς τοὺς περισσοτέρους ἢ καὶ εἰς ὅλους, προσφέρεται διὰ τῆς μαθήσεως. Σπανίως δὲ προσφέρεται αὕτη ἀπὸ τὸν Θεὸν ἄνευ μαθήσεως (ἄνευ μαθητείας), διὰ τοῦ Πόνου τῆς ἀθλήσεως καὶ διὰ τῆς θερμῆς πίστεως.



Εἰς τὸ τέταρτον κεφάλαιον τοῦ συγγράμματός του ὁμιλεῖ

ὁ γέρων Παῖσιος περὶ τοῦ ποῖαν προετοιμασίαν ὀφείλει νὰ ἔχῃ ἐκεῖνος, ὁ ὁποῖος θέλει νὰ διδαχθῇ τὴν ἐν λόγῳ θείαν ἄθλησιν.

Ὅσον ἡ ἱερὰ αὕτη προσευχὴ εἶναι ἀνωτέρα παντὸς ἄλλου μοναχικοῦ ἀθλήματος καὶ ἀποτελεῖ τὴν κατακλεῖδα ὅλων τῶν κόπων, τὴν πηγὴν τῆς ἀρετῆς, τὸ λεπτότατον καὶ κεκρυμμένον εἰς τὰ βάθη τῆς καρδίας ἄθλημα τοῦ νοῦ, τόσον καὶ ὁ ἀόρατος ἐχθρὸς τῆς σωτηρίας μας ἀπλώνει ἐναντίον αὐτῆς ἀόρατα, λεπτά, μόλις προσιτὰ εἰς τὴν ἀνθρωπίνην ἀντίληψιν δίκτυα τῶν ποικιλομόρφων πειρασμῶν αὐτοῦ καὶ τῶν φαντασμάτων.

Ὡς ἐκ τούτου, ὁ θέλων νὰ διδαχθῇ αὐτὴν τὴν θείαν ἄθλησιν ὀφείλει κατὰ τὸν Ἁγίον Συμεὼν τὸν Νέον Θεολόγον νὰ παραδώσῃ ἑαυτὸν εἰς τὴν ἀπόλυτον ὑπακοὴν τοῦ ὁδηγοῦ τοῦ φοβουμένου τὸν Θεόν, τοῦ θερμοῦ θεματοφύλακος τῶν ἱερῶν Αὐτοῦ ἐντολῶν, τοῦ πεπειραμένου εἰς τὴν νοερὰν ταύτην ἄθλησιν καὶ δυναμένου νὰ καθοδηγήσῃ τὸν μαθητὴν του εἰς τὸν σωστὸν δρόμον τῆς σωτηρίας.

Διὰ τῆς ταπεινοφροσύνης, τῆς προερχομένης ἐκ τῆς ὑπακοῆς, ὁ τοιοῦτος ἀθλητὴς θὰ δυνηθῇ νὰ ἀποφύγῃ ὅλους τοὺς πειρασμοὺς καὶ ὅλα τὰ δίκτυα τοῦ ἐχθροῦ, καὶ πάντοτε θὰ ἀσκήται εἰς τὸν νοερὸν τοῦτον ἄθλον ἡσύχως, ἀφώνως, ἄνευ οὐδεμιᾶς θλάβης καὶ μετὰ μεγάλης ἐπιτυχίας διὰ τὴν ψυχὴν του.

Ἐὰν ὅμως, ἔστω καὶ ἂν παρέδωκε κάποιος ἑαυτὸν εἰς τὴν ὑπακοήν, παρὰ ταῦτα δὲν εὗρῃκε τὸν γέροντά του ἀποδεδειγμένως πεπειραμένον καθοδηγητὴν εἰς τὴν θείαν ταύτην προσευχήν, καθότι εἰς τὴν ἐποχὴν μας ἡλαττώθη πολὺ ὁ ἀριθμὸς τῶν πεπειραμένων καθοδηγητῶν εἰς τὸ ἄθλημα τοῦτο, ἐν τούτοις οὐδόλως πρέπει νὰ ἀπογοητεύεται ὁ ἀθλούμενος, ἀλλὰ διατελῶν πάντοτε ἀληθῶς ἐν τῇ ὑπακοῇ, κατὰ τὴν ἐντολὴν τοῦ Θεοῦ, μὲ ταπεινοφροσύνην καὶ φόβον Θεοῦ, καὶ ὅχι μὲ ἰδιορρυθμίαν καὶ αὐτεξουσίως ἄνευ ὑπακοῆς διαβιῶν, τρόπον διὰ τοῦ ὁποῖου συνήθως ἐπέρχεται ὁ πειρασμός, καὶ ἀναθέσας πᾶσαν τὴν ἐλπίδα ἐπὶ τὸν Θεόν, μαζὶ μὲ τὸν γέροντα, νὰ ὑπακούῃ ὁ ἐν λόγῳ ἀθλούμενος εἰς τὴν διδασκαλίαν τῶν

δοίων Πατέρων ἡμῶν, οἱ ὅποιοι διδάσκουν λεπτεπιλέπτως τὴν θείαν ταύτην ἄθλησιν, καὶ δι' αὐτῶν νὰ διδάσκωνται καὶ οἱ δύο τὴν προσευχήν. Ἐν πάσει δὲ περιπτώσει ἡ Χάρις τοῦ Θεοῦ θὰ σπεύσῃ καὶ θὰ κατευοδώσῃ, διὰ πρεσβειῶν τῶν ἁγίων Πατέρων, ὥστε νὰ διδαχθοῦν οὗτοι ἄνευ ἀμφιβολιῶν τὸ εὐλογημένον τοῦτο ἔργον.



Εἰς τὸ πέμπτον κεφάλαιον περιέχεται ἡ διδασκαλία περὶ τοῦ τί εἶναι ἡ νοερὰ προσευχή κατὰ τὴν ποιότητα καὶ κατὰ τὴν ἐνέργειαν αὐτῆς. Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος εἰς τὸν 26ον λόγον του περὶ ἱερᾶς καὶ μακαρίας προσευχῆς λέγει: «Ἡ προσευχή ποιητικῶς ἀποτελεῖ τὴν παραμονὴν καὶ τὴν ἔνωσιν τοῦ ἀνθρώπου μετὰ τοῦ Θεοῦ, κατὰ δὲ τὴν ἐνέργειαν ἀποτελεῖ τὴν σταθεροποίησιν τοῦ ἐσωτερικοῦ κόσμου, τὴν εἰρήνευσιν μετὰ τοῦ Θεοῦ, τὴν μητέρα καὶ ταυτοχρόνως τὴν θυγατέρα τῶν δακρύων, τὸ ἔλεος περὶ τῶν ἁμαρτιῶν, τὴν γέφυραν τὴν μετάγουσαν εἰς τὸν οὐρανόν, τὸ τεῖχος τὸ προασπίζον κατὰ τῶν θλίψεων, τὴν συντριβὴν τῶν ἐχθρικῶν μαχῶν, τὸ ἔργον τῶν Ἀγγέλων, τὴν τροφὴν ὧν τῶν ἀσωμάτων, τὴν μελλοντικὴν χαράν, τὴν ἀέναον ἄθλησιν, τὴν πηγὴν τῶν ἀρετῶν, τὴν αἰτίαν τῶν δωρημάτων, τὴν ἀόρατον προκοπὴν, τὴν τροφὴν τῆς ψυχῆς, τὴν φώτισιν (φωτισμόν) τοῦ νοῦ, τὴν ἀξίνην κατὰ τῆς ἀπογνώσεως, τὴν ὑπόδειξιν τῆς ἐλπίδος, τὸν ἀφανισμόν τῆς λύπης, τὸν πλοῦτον τῶν μοναχῶν, τὸν θησαυρὸν τῶν σιωπηλῶν, τὸν δαμαστήν τοῦ θυμοῦ, τὸν καθρέπτην τῆς πνευματικῆς ἀναπτύξεως, τὴν γνῶσιν τῆς προόδου, τὴν ἐμφάνισιν τῆς ψυχικῆς διαθέσεως, τὸν προάγγελον τῆς μελλοντικῆς ἀνταποδώσεως, τὸ σημεῖον τῆς δόξης. Ἡ προσευχή τοῦ ἀληθῶς προσευχομένου ἀποτελεῖ τὴν κρίσιν, τὸ δικαστήριον καὶ τὸν θρόνον τοῦ Κριτοῦ πρὶν ἀπὸ τὴν φοβερὰν Κρίσιν».

Ὁ δὲ Ἅγιος Γρηγόριος Σιναΐτης εἰς τὸ 113ον κεφάλαιον γράφει: «Ἡ προσευχή εἰς τοὺς νεοφύτους εἶναι ὡς τὸ πῦρ τῆς φαιδρότητος, τὸ ἐκ τῆς καρδίας ἐκπεμπόμενον. Εἰς δὲ

τοὺς ἀκμαίους (τελείους) εἶναι τὸ φῶς τὸ εὖοσμον, τὸ ἐντὸς τῆς καρδίας ἐνεργοῦν». Καὶ ἄλλαχοῦ γράφει: «... ἡ προσευχή εἶναι τὸ κήρυγμα τῶν Ἀποστόλων, ἡ δρᾶσις τῆς πίστεως ἢ κάλλιον τούτου: ἡ πίστις ἡ ἄμεσος, ἡ ἀρχὴ τῆς ἐλπίδος, ἡ ἀναζωογόνησις τῆς ἀγάπης, ἡ Ἀγγελικὴ κίνησις, ἡ δύναμις τῶν ἁσωμάτων, τὸ ἔργον αὐτῶν καὶ ἡ χαρὰ αὐτῶν, τὸ Εὐαγγέλιον τοῦ Θεοῦ, ἡ ἀγγελία τῆς καρδίας, ἡ ἐλπίς τῆς σωτηρίας, σημεῖον ἁγιασμοῦ, ἡ γνῶσις τοῦ Θεοῦ, ἡ φανέρωσις τοῦ Βαπτίσματος, ἡ ὁ καθαρμὸς ἐν τῷ λουτρῷ τῆς παλλιγενεσίας, ὁ ἄρραβὼν τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, ἡ χαροποίησις τοῦ Ἰησοῦ, ἡ χαρὰ τῆς ψυχῆς, τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ, τὸ σημεῖον τῆς εἰρήνης, ἡ σφραγὶς τοῦ Χριστοῦ, ἡ ἀκτὶς τοῦ νοητοῦ ἡλίου, ἡ αὐγὴ τῆς καρδίας, ἡ ἐδραίωσις τοῦ Χριστιανισμοῦ, ἡ ἔνδειξις συμφιλίωσης μετὰ τοῦ Θεοῦ, ἡ Χάρις τοῦ Θεοῦ, ἡ σοφία τοῦ Θεοῦ, κάλλιον δέ: ἡ ἀρχὴ τῆς αὐτογνωσίας, ἡ φανέρωσις τοῦ Θεοῦ, τὸ ἔργον τῶν μοναχῶν, τὸ πολίτευμα τῶν ἡσυχαστῶν, ἡ αἰτία τῆς σιωπῆς, ἡ ἔνδειξις τοῦ Ἀγγελικοῦ πολιτεύματος.

Ὅμως διατί νὰ πολυλογοῦμεν; Ἡ προσευχὴ εἶναι ὁ Θεὸς ὁ ἐνεργῶν ἐν πᾶσι, καθότι μία εἶναι ἡ ἐνέργεια τοῦ Πατρὸς καὶ τοῦ Υἱοῦ καὶ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, ἡ παντενεργοῦσα διὰ Χριστοῦ Ἰησοῦ.

Ὁ ἐκ τῶν μακαρίων Μακάριος ὁ Μέγας ὁμιλεῖ περὶ τῆς ἐν λόγῳ προσευχῆς ὡς ἑξῆς: «Τὸ κυριώτερον εἰς κάθε ἀγαθὴν προσπάθειαν καὶ ἀνώτερον ὅλων τῶν κατορθωμάτων εἶναι ἡ ἐπιμελὴς ἐμμονὴ εἰς τὴν προσευχήν. Δι' αὐτῆς, ἐμμένοντες ἐν προσευχῇ παρὰ τῷ Θεῷ καθ' ἐκάστην, δυνάμεθα νὰ ἀποκτήσωμεν καὶ τὰς λοιπὰς ἀρετάς. Ἐντεῦθεν προέρχεται εἰς τοὺς ἀξιωθέντας ἡ ἐπικοινωνία, ἡ ἀναστροφὴ ἐν ἁγιότητι Θεοῦ, ἐν πνευματικῇ δραστηριότητι, καὶ ὁ σύνδεσμος τῆς νοερᾶς διαθέσεως, ὡς ἐν ἀρρήτῳ ἀγάπῃ πρὸς τὸν Κύριον. Καθότι ὅστις καθ' ἐκάστην ἐκβιάζει ἑαυτὸν ὅπως ἐμμένῃ ἐν τῇ προσευχῇ, οὗτος πυρπολεῖται διὰ πνευματικῆς ἀγάπης πρὸς τὸν Θεόν, πρὸς τὴν θείαν ἀφοσίωσιν καὶ τὴν φλογερὰν ἐπιθυμίαν, δεχόμενος τὴν χάριν τῆς πνευματικῶς ἁγιαζομένης τελειότητος».

Ὁ Ἅγιος Συμεών, ὁ ἀρχιεπίσκοπος τῆς Θεσσαλονίκης, περὶ τῆς ἰδίας αὐτῆς προσευχῆς ὁμιλεῖ ὡς ἑξῆς: «Ἡ θεία αὕτη προσευχή, ἡ ἐπικαλουμένη τὸν Σωτῆρα, ἔχει οὕτω: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με!». Ἡ προσευχή αὕτη εἶναι ταυτοχρόνως προσευχή καὶ ὑπόσχεσις καὶ ὁμολογία πίστεως, ἡ χορηγὸς τοῦ Ἁγίου Πνεύματος καὶ τῶν θείων δωρημάτων, κάθαρσις τῆς καρδίας, ἔξωσις τῶν δαιμόνων, ἐγκατάστασις τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, πηγὴ τῶν πνευματικῶν νοημάτων καὶ τῶν θείων διαλογισμῶν, ἄφεσις τῶν ἁμαρτιῶν, ἰατὴρ τῶν ψυχῶν καὶ τῶν σωμάτων ἡμῶν, ἡ χορηγὸς τοῦ θείου φωτισμοῦ, τὸ φρέαρ τῆς θείας εὐσπλαχνίας, ἡ πρέσβειρα τῆς ἀποκαλύψεως τῶν Μυστηρίων τοῦ Θεοῦ, ἡ μόνη σωτηρία, καθότι τὸ ὄνομα τοῦ Σωτῆρος ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ ἐν ἑαυτῇ φέρει καὶ ὑπὲρ ἡμῶν ἐπικαλεῖται».

Ὅμοίως καὶ οἱ λοιποὶ Θεοφόροι Πατέρες, γράφοντες περὶ τῆς ἁγίας ταύτης προσευχῆς, μαρτυροῦν τὴν ἐνέργειαν αὐτῆς, τὴν ἀνέκφραστον ὠφέλειαν, τὴν ἐξ αὐτῆς προερχομένην καὶ τὴν πρόοδον εἰς τὰς διὰ μέσου αὐτῆς δωρεὰς τοῦ Ἁγίου Πνεύματος.

Ποῖος δὲν θὰ πυρποληθῇ διὰ ζήλου τοῦ Θεοῦ πρὸς παντοτινὴν ἄθλησιν μὲ τοιαύτην προσευχήν, καθὼς βλέπη τὸ ἀποτέλεσμα τῆς ἱερωπάτης αὐτῆς προσευχῆς τοῦ ἀθλουμένου, συγκεείμενον ἐκ τοσούτου οὐρανίου θησαυροῦ διαφόρων ἀρετῶν, ἵνα δι' αὐτῆς διατηρήσῃ εἰς τὴν ψυχὴν του καὶ εἰς τὴν καρδίαν του τὸν γλυκύτατον Ἰησοῦν καὶ ἀδιακόπως νὰ μνημονεύῃ ἐντὸς του τὸ πανάκριβον ὄνομά Του καὶ ἀρρήκτως πυρπολούμενος ὑπὸ τῆς προσευχῆς νὰ ἀγαπήσῃ Αὐτόν!

Μόνον ἐκεῖνος δὲν θὰ αἰσθανθῇ θερμὴν ἐπιθυμίαν νὰ ἐπιληφθῇ τῆς νοερᾶς προσευχῆς, ὁ ὁποῖος διακατέχεται ὑπὸ ἐμπαθῶν διαλογισμῶν πρὸς τὰ βιοτικά, ὁ ὁποῖος εἶναι δέσμιος τῶν σαρκικῶν ἡδονῶν, αἱ ὁποῖαι παραμερίζουν καὶ ἀπομακρύνουν πολλοὺς ἀνθρώπους ἀπὸ τῆς Βασιλείας τοῦ Θεοῦ τῆς οὐσῆς ἐντὸς ἡμῶν, ὁ ὁποῖος ἐμπράκτως καὶ ἐκ πείρας δὲν ἐγεύθη διὰ τοῦ νοητοῦ λάρυγγος τῆς ἀρρήτου καὶ ἱερᾶς γλυκύτητος αὐτῆς τῆς πανωφελίμου ἀθλήσεως, ὁ ὁποῖος δὲν ἔχει ἐν-

νοήσει, οποίας κεκρυμμένας πνευματικάς ὠφελείας περιέχει ἐντός της ἢ ἐν λόγῳ προσευχῇ.

Ὅσοι ὁμῶς θέλουν νὰ εἶναι ἡνωμένοι διὰ τῆς ἀγάπης μετὰ τοῦ Γλυκυτάτου Ἰησοῦ, περιφρονήσαντες ὅλας τὰς ὠραιότητας τοῦ κόσμου τούτου καὶ πάσας τὰς ἡδονὰς αὐτοῦ, καὶ τὴν σωματικὴν ἀνάπαυσιν, οὗτοι οὐδὲν ἄλλο θὰ ἐπιθυμήσουν ἐν τῇ ζωῇ ταύτῃ, εἰ μὴ μόνον τὴν παντοτινὴν ἄθλησιν διὰ τῆς προσευχῆς αὐτῆς τοῦ Παραδείσου.



Εἰς τὸ τελευταῖον, ἕκτον, κεφάλαιον τοῦ συγγράμματός του ὁ Γέρων Παῖσιος γράφει περὶ ἐξωτερικῶν τινων μεθόδων διδασκαλίας πῆς ἐν λόγῳ προσευχῆς διὰ τοὺς νοφύτους (ἀρχαρίους).

Πρὶν προχωρήσωμεν εἰς τὴν περιγραφὴν τῶν ὁδηγιῶν του, θὰ παραθέσωμεν ἐνταῦθα ἐν συντομίᾳ ἀντὶ εἰσαγωγῆς ἐν σχετικὸν σημείωμα, ἐνδὸς ἐκ τῶν συγχρόνων ἀσκητῶν, ὁ ὁποῖος γράφει πὰ κάτωθι: «Ὁ σκοπὸς τῆς νοερᾶς προσευχῆς εἶναι ἡ ἔνωσις μετὰ τοῦ Θεοῦ, ὅστις εἶναι Πνεῦμα, καὶ συνεπῶς ἡ ἔνωσις μετ' Αὐτοῦ δύναται νὰ εἶναι μόνον πνευματική. Ὅ,τι δὲ ἀφορᾷ τὰς ἐξωτερικὰς μεθόδους ἐν τῇ προσευχῇ ταύτῃ, αὗται, βεβαίως, ὑπέχουν δευτερεύουσιν μόνον σημασίαν. Εἰς τοὺς ἀνθρώπους ἡ ψυχὴ προσαρμόζεται μετὰ τοῦ σώματος, λέγουσιν οἱ Πατέρες. Διὰ τοῦτο ὀφείλει νὰ προηγεῖται ἀπὸ τὴν ἡσυχίαν τῆς ψυχῆς ἡ ἡσυχία τοῦ σώματος, δηλ. ἡ ἱεράρχησις τῶν ἀξιῶν, ὅπως λέγει ὁ Ἰωάννης τῆς Κλίμακος. Ὁμοίως καὶ διὰ τὴν συγκέντρωσιν τοῦ νοός, ἡ ὁποία εἶναι ἀπαραίτητος διὰ τὴν προσευχήν, ἐπίσης θὰ εἶναι κατάλληλαι μερικαὶ ἐξωτερικαὶ συνθηκαὶ διαβίωσης καὶ ἀκόμη τοποθετήσεως τοῦ σώματος. Ἀλλὰ θὰ ἦτο πλάνη νὰ νομίση κανεὶς ὅτι ἐκ τῶν ἐξωτερικῶν τούτων συνθηκῶν ἢ μεθόδων δύναται νὰ ἐξαρτηθῇ ἡ ἄθλησις διὰ τὴν πρόσδον ἐν τῇ πνευματικῇ προσευχῇ.

Ἐν μόνον εἶναι βέβαιον, ὅτι ἐφ' ὅσον ἡ οὐσία τῆς προσευχῆς ἔγκειται εἰς τὸ νὰ προσεύχεται ὁ νοῦς ἐν τῇ καρδίᾳ,

τότε ἀναλόγως καὶ ὁ νοῦς ἡμῶν ὀφείλει νὰ κατευθύνεται πρὸς τὴν καρδίαν.

“Ὅλα τὰ ἄλλα εἶναι δευτερεύοντα.

Κατόπιν τοῦ ὡς ἄνω προοιμίου, ἃς στραφῶμεν πρὸς τὸν Γέροντα Παῖσιον. Οὗτος γράφει: «Ἐπειδὴ παλαιόθεν ἡ ἀθλησις διὰ τῆς νοερᾶς προσευχῆς ἤκμαζεν εἰς πολλοὺς καὶ διαφόρους τόπους, ὅπου διέμενον ἅγιοι Πατέρες, καὶ ὑπῆρχαν πολλοὶ διδάσκαλοι τῆς πνευματικῆς αὐτῆς ἀθλήσεως, δὲν ὑπῆρχεν ἀπόλυτος ἀνάγκη νὰ γράφουν καὶ περὶ τῆς μεθόδου καθ’ ἑαυτὴν διὰ τὴν ἀσκησιν τῶν νεοφύτων, ἀλλὰ ἔγραφον οὗτοι μόνον περὶ τῆς πνευματικῆς ὠφελείας, ὡς συνεπείας τῆς ἀθλήσεως. Ὅταν ὅμως ἀντελήφθησαν ὅτι οἱ πραγματικοὶ καὶ εὕρισκόμενοι μακρὰν τῆς πλάνης καθοδηγηταὶ εἶχον ὀλιγοστέψει τὸν ἀριθμὸν, τότε ὑπὸ τὴν ἐπίνοιαν τοῦ Πνεύματος τοῦ Θεοῦ, ἵνα μὴ στερέψη ἡ διδασκαλία ἡ ἀληθὴς περὶ τῆς ἀρχῆς τῆς νοερᾶς προσευχῆς, περιέγραψαν οἱ Πατέρες καὶ τὴν ἀρχὴν καὶ τὴν μέθοδον πρὸς ἐκμάθησιν τῆς ἐν λόγῳ προσευχῆς, διὰ τοὺς ἀρχαρίους, καὶ τὴν εἴσοδον τοῦ νοὸς εἰς τὰς χώρας τῆς καρδίας καὶ πὸ πῶς δεῖ προσεύχεσθαι ἐκεῖ ἄνευ πλάνης.

Ὁ Ἅγιος Συμεὼν ὁ Νέος Θεολόγος περὶ τῆς ἀρχῆς τοῦ ἀθλήματος τούτου λέγει τὰ ἑξῆς: «Ἡ ἀληθὴς καὶ ἀψευδὴς προσοχὴ καὶ προσευχὴ ἔγκειται εἰς τὸ νὰ φυλάσση ὁ νοῦς κατὰ τὴν προσευχὴν τὴν καρδίαν καὶ νὰ ἀνασπρέφεται ἐντὸς αὐτῆς, καὶ ἐκ βάθους αὐτῆς νὰ ἀναπέμψῃ δεήσεις πρὸς τὸν Κύριον. Γευθεὶς ἐνταῦθα ὁ νοῦς τὸ πόσον ἀγαθὸς εἶναι ὁ Κύριος, δὲν ἀπομακρύνεται πλέον ἐκ τῆς μονῆς τῆς καρδίας καὶ ὁμοῦ μετὰ τοῦ Ἀποστόλου λαλεῖ: «Καλὸν ἐστὶν ἡμᾶς ὧδε εἶναι». Πάντοτε δέ, ἀναβλέπων ἐπὶ τῶν ἐκεῖσε μερῶν, ἐκδιώκει ἐκεῖθεν τοὺς ὑπὸ τοῦ ἐχθροῦ ἐνσπειρομένους διαλογισμοὺς». Ἐν συνεχείᾳ ὁ ἴδιος λέγει: «Καθήσας ἐν τῇ σιωπῇ τοῦ κελλίου, εἰς ποιάν τινα ἀπόμερον γωνίαν, μετὰ προσοχῆς ποίησον αὐτὸ πού θὰ σοῦ εἴπω: κλείσον τὴν θύραν, ἀπομακρύνας τὸν νοῦν σου ἐκ πάσης ἄλλης ματαιότητος, πίεσον ἐπὶ τοῦ στήθους σου τὸ σιαγόνι σου, κατεύθυνον μαζὶ μὲ τὸν νοῦν καὶ τοὺς αἰσθητοὺς ὀφθαλμοὺς. Ἐπιβράδυνον τὴν ἀνα-

πνοήν, ἵνα ἀναπνέης ὅχι πολὺ ἐλευθέρως. Προσπάθησον νοε-
ρῶς νὰ εὕρῃς ἐντὸς τοῦ στήθους σου τὴν θέσιν τῆς καρδίας,
ὅπου, φυσικῶς τῷ τρόπῳ, ἀγαποῦν νὰ διαμένουν ἅπασαι αἱ ψυ-
χικαὶ δυνάμεις καὶ θὰ εὕρῃς ἐκεῖ πρὶν ἀπὸ ὅλα ἐν σκότῳ καὶ
μίαν ἀδιάπτωτον τραχύτητα.

Ὅταν ὁμως θὰ ἐξακολουθῇς καὶ θὰ ἐκτελῇς τὸ ἔργον τοῦ-
το, ἡμέραν καὶ νύκτα, τότε θὰ ἀποκτήσῃς, ὡς ἐκ θαύματος,
παντοτινὴν χαράν. Καθότι, μόλις ἀνακαλύψῃ ὁ νοῦς τὴν θέ-
σιν τῆς καρδίας, ἀμέσως θὰ ἀντιληφθῇ ὅτι οὐδέποτε εἶδεν.
Βλέπει τότε ἐν μέσῳ τῆς καρδίας τὸν ἀέρα καὶ τὸν ἑαυτὸν του
ὀλόκληρον, φωτεινὸν καὶ πλήρη συνέσεως. Ἀπὸ τῆς στιγμῆς
αὐτῆς ὅθενδήποτε προέλθῃ λογισμός, διὰ τῆς ἐπικλήσεως τοῦ
ὀνόματος τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ ὁ νοῦς ἀποδιώκει τὸν λογισμὸν
καὶ τὸν ἐξαφανίζει.

Ἐντεῦθεν ὁ νοῦς, κατέχων ὀργὴν ἐναντίον τῶν δαιμό-
νων, ἐγείρει ἐναντίον των τὸν φυσικὸν θυμὸν καὶ καταργεῖ
τοὺς νοητοὺς ἐχθρούς. Πολλὰ δὲ καὶ ἄλλα πράγματα θὰ δι-
δαχθῇς μὲ τὴν βοήθειαν τοῦ Θεοῦ, φυλάττων τὸν νοῦν καὶ
κρατῶν τὸν Ἰησοῦν ἐν τῇ καρδίᾳ. (Λόγος περὶ τριῶν μορ-
φῶν προσοχῆς καὶ προσευχῆς).

Ὁ ὁσιος Νικηφόρος ὁ μονάζων, διδάσκων καθαρώτερον
τὰ περὶ τῆς εἰσόδου τοῦ νοὸς εἰς τὴν καρδίαν, λέγει τὰ ἑξῆς:
«Πρὶν ἀπὸ ὅλα ἃς γίνῃ τὸ πολίτευμά σου (ὁ βίος σου) ἄφω-
νον, ἀμέριμνον καὶ πρὸς πάντας εἰρηνικόν. Μετά, ἀφοῦ εἰς-
έλθῃς εἰς τὸ ταμεῖον σου, κλειῖσε τὴν θύραν σου καὶ κάθησε
εἰς μίαν γωνίαν, κάμνοντας ὅτι σοῦ εἶπω. Γνωρίζεις ὅτι ἡ ἀ-
ναπνοή μας εἶναι αὐτὸς ὁ ἀέρας ποὺ ἀναπνέομεν διὰ τῆς καρ-
δίας μας. Αὐτὸ τὸ γεγονὸς ἀποτελεῖ τὴν αἰτίαν τῆς ζωῆς καὶ
τῆς θερμῆς τοῦ σώματος. Προσελκύει δὲ ἡ καρδία τὸν ἀέρα,
ἵνα διὰ τῆς ἀναπνοῆς ἐκβάλῃ ἔξω τὴν θερμὴν αὐτῆς καὶ δε-
χθῇ τὴν ὀρόσον, τὸν καθαρὸν ἀέρα. Ὁργανον διὰ τὴν τοιαύ-
την ἐνέργειαν διαθέτει τὸν πνεύμονα, ὅπερ δημιουργηθὲν ὑ-
πὸ τοῦ Πλάστου, ὡς εἶδος πορῶδες, κινεῖται διαρκῶς ὡς ἀ-
σκός, εἰσάγων καὶ ἐξάγων τὸν περιβάλλοντα ἀέρα. Τοιοῦτο-
τρόπως ἡ καρδία ἐκτελεῖ ἀπαρεγκλίτως τὸν προορισμὸν, χά-
ριν τοῦ ὁποῖου ἐδημιουργήθη, ἵνα συντηρῇ τὸν ὁργανισμὸν. Ὁ

λον. Λοιπόν, κάθισε, καὶ συγκεντρώσας τὸν νοῦν, ὁδήγησέ τον διὰ τῆς ἰδίας ὁδοῦ, διὰ τῆς ὁποίας εἰσέρχεται ὁ ἀέρας, καὶ βίασέ τον νὰ εἰσέλθῃ εἰς τὴν καρδίαν σου μαζί με τὸν εἰσπνεόμενον ἀέρα. Ὅταν δὲ εἰσέλθῃ ὁ νοῦς εἰς τὴν καρδίαν τότε ὅ,τι ἀκολουθήσῃ μετὰ θὰ εἶναι καὶ εὐθυμον καὶ χαρούμενον».

Συνεχίζων δὲ γράφει: «Διὰ τοῦτο, ἀδελφέ μου, νὰ συνηθίσῃς τὸν νοῦν σου νὰ μὴ ἐξέρχεται ἀπὸ τὴν καρδίαν ἀμέσως, καθότι εἰς τὴν ἀρχὴν ὁ νοῦς ἀθυμεῖ ἀπὸ τὴν «κλεισούρα» καὶ τὴν στενότητα τοῦ χώρου. Ὅταν ὅμως συνηθίσῃ ἐκεῖ, δὲν θὰ θελήσῃ νὰ ἐπιστρέψῃ εἰς τὰς ἐξωτερικὰς περιπλανήσεις του: «ἡ Βασιλεία τῶν Οὐρανῶν ἐντὸς ὑμῶν ἐστι». Ὅταν ἡμεῖς, λοιπόν, περιεργαζώμεθα αὐτὸν τὸν κόσμον ἐκεῖ διὰ τῆς καθαρᾶς ἡμῶν προσευχῆς, τότε ὁ ἐξαιρετικὸς κόσμος πᾶν τὸ ἐξωτερικὸν θὰ μᾶς πὸ φανερώσῃ ἀπαίσιον καὶ μυσαρὸν. Λοιπόν, ἐάν, ὅπως ἐλέχθη, ἀμέσως εἰσέλθῃς μετὰ τὸν νοῦν εἰς τὴν καρδιακὴν θέσιν, ἀπόδωσέ εὐχαριστίαν πρὸς τὸν Θεὸν καὶ δόξασέ Τον καὶ χαῖρε καὶ πάντοτε ἀκολούθει τὴν ἄθλησιν ταύτην, καὶ ἡ ἄθλησις αὐτὴ θὰ σὲ διδάσκῃ ὅλα ὅσα ἀγνοεῖς. Πρέπει ἐπίσης νὰ γνωρίζῃς ὅτι ὁ νοῦς κατὰ τὴν παραμονὴν του ἐντὸς τῆς καρδίας δὲν πρέπει νὰ μείνῃ σιωπηρὸς καὶ ἄπραγος, ἀλλὰ πρέπει νὰ ἀσχολῇται πάντοτε μετὰ τὸ ἔργον τῆς προσευχῆς: Κύριε, Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλόν. Οὐδέποτε δὲ νὰ διακόπτῃ τὴν ἀπασχόλησίν του ταύτην.

Τὸ ἄθλημα τοῦτο συγκρατεῖ τὸν νοῦν ἀπὸ τὴν ὑπεροψίαν, τὸν κάμνει ἀπρόσιτον καὶ ἀσύλληπτον διὰ τὰς ἐχθρικὰς μηχανορραφίας καὶ τὸν ἀνεβάζει εἰς τὴν ἀγάπην τοῦ Θεοῦ καὶ τὴν καθημερινὴν θεῖαν ἐπιθυμίαν.

Ἐὰν ὅμως παρὰ τοὺς κόπους σου δὲν κατορθώσῃς νὰ εἰσέλθῃς εἰς τὰς χώρας τῆς καρδίας σου, πρᾶξον ὅ,τι θὰ σοῦ εἴπω, καὶ μετὰ τὴν βοήθειαν τοῦ Θεοῦ θὰ ἀποκτήσῃς τὸ ζητούμενον.

Θὰ γνωρίζῃς, βεβαίως ὅτι ἡ γνωστικὴ ἀρχὴ τοῦ κάθε ἀνθρώπου εὐρίσκεται εἰς τὰ στήθη μας: ἐδῶ ἀκριβῶς, ἀκόμη καὶ κατὰ τὴν σιωπὴν τῶν χειλέων μας, ἡμεῖς καὶ ὁμιλοῦμεν καὶ συζητοῦμεν, καὶ προσευχόμεθα, καὶ πολλὰ ἄλλα σκεπτόμε-

θα. Εἰς τὴν γνωστικὴν ἀρχὴν αὐτὴν, παραμερίζων κάθε ἄλλον διαλογισμὸν (δύνασαι ὅταν θελήσῃς), ἄρχισε νὰ ἐπαναλαμβάνῃς διαρκῶς: «Κύριε, Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με», καὶ βιάζων τὸν ἑαυτὸν σου, ἀντὶ ἄλλης σκέψεως, νὰ κρᾶζῃ τοῦτο ἐκ βαθέων σου. Ἐὰν συγκρατηθῇς ἐπὶ χρόνον τινὰ εἰς τὴν τάξιν αὐτὴν, τότε θὰ ἀνοίξῃ ἡ εἵσοδος τῆς καρδίας, καθὼς σοῦ ἔχομεν γράψει, ἀναμφιβόλως, ὅπως ἐμάθαμεν καὶ ἡμεῖς δι' ἰδίας ἡμῶν πείρας. Θὰ ἔλθῃ πρὸς σὲ ἡ πολυλόγητος καὶ γλυκεῖα προσευχὴ καὶ ὅλη ἡ ὑπόλοιπος συνοδεία τῶν ἀρετῶν: ἡ ἀγάπη, ἡ χαρά, ἡ εἰρήνη καὶ τὰ λοιπά.

Ἐκ τῶν ὡς ἄνω φαίνεται ὁ τρόπος διὰ τοῦ ὁποίου οἱ Πατέρες προτείνουν τὴν ἐκτέλεσιν τῆς νοερᾶς προσευχῆς διὰ τοὺς νεοφύτους. . . ».

Ταῦτα πάντα κατὰ τὸν γέροντα Παΐσιον περὶ τῆς νοερᾶς προσευχῆς.





**ΤΟ ΜΥΣΤΗΡΙΟΝ ΤΗΣ ΣΩΤΗΡΙΑΣ
ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΟΜΕΝΟΝ ΥΠΟ
ΤΗΣ ΑΔΙΑΛΕΙΠΤΟΥ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ**

(*Ἀπὸ τὰς διηγήσεις ΠΡΟΣΚΥΝΗΤΟΥ ΤΙΝΟΣ περὶ εὐλογημένης
ἐπενεργείας τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ — 1911 — Ἑκδοσις τῆς
Λαύρας τοῦ Σεργίου, Μόσχα — Ἀνάτυπον*).

Πῶς σώζεται κανεὶς;

Τὸ εὐσεβὲς καὶ χριστιανικὸν τοῦτο ἐρώτημα εἶναι φυσικὸν νὰ γεννηθῇ εἰς τὸν νοῦν κάθε ἀνθρώπου, ἐπειδὴ ὑπάρχει ἡ αἴσθησις τῆς τρωθείσης καὶ ἀσθενοῦς φύσεως τοῦ ἀνθρώπου, ὡς καὶ τῶν καταλοίπων ἐν αὐτῇ τῇ φύσει του τῆς πρωταρχικῆς του τάσεως πρὸς τὸ ἀληθὲς καὶ τὸ δίκαιον. Ὁ κάθε ἄνθρωπος, ἔστω καὶ ἂν ἔχῃ ὀλίγην τινὰ πίστιν εἰς τὴν ἀθανασίαν καὶ τὴν ἀνταπόδοσιν, ἀθελήτως συναντᾷ τὸ ἐρώτημα τῆς σωτηρίας, ὅταν ἀπενίξῃ τὸν οὐρανόν.

Δύσκολον τὸ ἐρώτημα. Οἱ γνωρίζοντες τὰ πράγματα συμβουλεύουν τὴν τήρησιν πῶν ἐντολῶν. Συμβουλεύουν συνέπειαν εἰς τὴν ζωὴν, πρὸ πάντων δὲ ταπεινοφροσύνην, θεάρεστα ἔργα, πίστιν. Σημαντικὸν εἶναι: ὅποιος ἀδικεῖ εἰς τὰ ἐλάχιστα, ἀδικεῖ καὶ εἰς τὰ μέγιστα.

Ἀλλὰ μὲ τὰ πρῶτα του ἀκόμη βήματα ὁ ἄνθρωπος ἀντιλαμβάνεται ὅτι ἡ πορεία του πρὸς τὸ ἀγαθόν, πρὸς τὸν Θεόν, καθίσταται δύσκολος, ἂν ὅχι ἀδύνατος, καθότι ἡ ἐξασθενήσασα φύσις του εἶναι ἐπικρατεστέρα τῶν γνωστικῶν πεποιοτήσεών του, διότι ἡ ἐλευθέρα αὐτοῦ βούλησις, τὸ αὐτεξούσιον, τυγχάνει ὡσὰν δεδεμένη, αἱ διάφοραι τάσεις αὐτοῦ ἔχουν ὑ-

ποσπῇ θλάβην, ἡ δὲ δύναμις τοῦ πνεύματός του εὐρίσκεται ἐν καταπτώσει.

Κατὰ τὴν ἐμπειρικὴν ταύτην αὐτογνωσίαν του, περὶ πλήρους ἀδυναμίας τοῦ ἀνθρώπου, ἔρχεται φυσικῶς τῷ τρόπῳ, ἡ σκέψις τῆς ἀναζητήσεως διεξόδου.

Κατόπιν συμβουλῶν καὶ ὑποδείξεων πεπειραμένων ὁδηγῶν καταλήγει καὶ ὁ ἴδιος εἰς τὴν ἀνάγκην τῆς προσευχῆς μεθ' ὅλων τῶν προϋποθέσεων αἱ ὁποῖαι ἀπαιτοῦνται διὰ τὴν ἄσκησιν τῆς ἀποτελεσματικῆς προσευχῆς. Ἀλλὰ καὶ πάλιν, τί εἶναι ἡ προσευχή αὕτη καθ' ἑαυτὴν καὶ πῶς νὰ προσεύχεται κανεὶς οὐσιαστικῶς, ἐξακολουθεῖ νὰ παραμένῃ μυστήριον. Διὰ τοῦτο καταλήγει κανεὶς εἰς τὴν ἐξωτερικὴν τήρησιν τῶν τύπων μόνον. Ἀλλὰ ἀπέχει πολὺ ἀπὸ τὴν ἐσωτερικὴν προσευχήν. Τέλος, ὁ ἀναζητῶν συναντᾷ κάποτε τὸ βιβλίον «Φιλοκαλία», εἰς τὸ ὁποῖον εἰκοσιπέντε ἅγιοι Πατέρες καταληπτῶς παρουσιάζουν τὴν ἐπιστήμην τῆς ἀληθοῦς καὶ οὐσιαστικῆς καρδιακῆς προσευχῆς.

Ἐνταῦθα τὸ Μυστήριον τῆς σωτηρίας καὶ τῆς προσευχῆς ἀποκαλύπτεται ἤδη καὶ ὁ ἄνθρωπος διακρίνει πλέον ὅτι ἡ ἀληθὴς προσευχή ἔγκειται εἰς τὴν στροφὴν τοῦ νοῦς καὶ τῆς μνήμης του πρὸς τὴν ἀπαρέγκλιτον ἐπικλήσιν τοῦ Θεοῦ, εἰς τὴν παντοπινὴν πορείαν του κατενώπιον τῆς θείας Αὐτοῦ παρουσίας, εἰς τὴν διέγερσιν τοῦ ἑαυτοῦ του πρὸς τὴν ἀγάπην Του, διὰ πῶν θείων λογισμῶν, καὶ εἰς τὴν ἔνωσιν τοῦ ὀνόματος τοῦ Θεοῦ μὲ τὴν ἀναπνοὴν καὶ τὰς κινήσεις τῆς καρδίας. Πρὸς τοῦτο ἐπικαλεῖται τὸ Ἁγιώτατον ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ ἢ τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ, ἀδιαλείπτως, ἐν παντὶ καιρῷ καὶ τόπῳ καὶ ἐν πάσῃ ἐργασίᾳ.

Ἀλλὰ καὶ πάλιν, ὅσον ἀποδεκτὰ καὶ ἂν εἶναι αἱ ἀποκαλυπτόμεναι ἀλήθειαι, ἐν τούτοις ἡ προσωπικὴ του ἐμπειρία τῶν κατὰ περιόδους μόνον προσπαθειῶν παρουσιάζει ὀλίγας ἐπιτυχίας καὶ πολλὰς δυσκολίας. Μέχρις ὅτου κάποιος ἔμπειρος καθοδηγητῆς ἀποκαλύψει εἰς αὐτόν, βάσει τῆς «Φιλοκαλίας», ὅλην τὴν πληρότητα τοῦ Μυστηρίου, ὅτι δηλαδὴ μόνον ἡ συχνότης ἢ ἡ ἀδιάλειπτος προσευχή (ὅπως καὶ ἂν ἐκκινήσῃ ἀρχικῶς) ἀποτελεῖ τὴν ἀσφαλῆ μέθοδον τε-

λειοποιήσεως τῆς ἐσωτερικῆς προσευχῆς. Ἡ συχνότης τῆς προσευχῆς ἀποτελεῖ τὴν βάσιν ὁλοκλήρου τοῦ κύκλου τῆς σωτηριώδους ἐργασίας, κατὰ τὸν Ἅγιον Συμεὼν τὸν Νέον Θεολόγον: «Ὁ ἀδιαλείπτως προσευχόμενος καὶ μόνον περικλείει εἰς τοῦτο ὅλα τὰ ἀγαθὰ».

Ἡ ἀλήθεια εἰς ὅλην τὴν πληρότητά της παρουσιάζεται ὡς ἑξῆς: Διὰ τὴν σωτηρίαν τῆς ψυχῆς ἐν πρώτοις εἶναι ἀπαραίτητος ἡ ἀληθὴς πίστις, διότι κατὰ τὴν Ἀγίαν Γραφήν: «Ἄνευ πίστεως οὐ δύνασθε εὐαρεσθῆσαι τῷ Θεῷ» (Ἑβρ. ΙΘ', 6). Ἀλλὰ ἀπὸ τὴν Ἀγίαν Γραφήν πάλιν διδασκόμεθα ὅτι ὁ ἄνθρωπος ἀφ' ἑαυτοῦ ἀδυνατεῖ νὰ πιστεύσῃ, καθότι εἶναι Θεοῦ τὸ δῶρον.

Ἐν ποιαύτῃ περιπτώσει, τί πρέπει νὰ κάμνῃ ὁ ἄνθρωπος;

Ἡ Γραφή λέγει: «ζητεῖτε καὶ δοθήσεται ὑμῖν». Καθὼς καὶ οἱ Ἀπόστολοι ἔλεγον: «πρόσθετε ἡμῖν πίστιν, Κύριε».

Ἴδού πόθεν ἀντλεῖται ἡ Πίστις.

Ἄλλ' οὔτε καὶ ἐκ τῶν ἐργῶν τοῦ Νόμου «σωθήσεται ὁ ἄνθρωπος», κατὰ τὸν ἴδιον Ἀπόστολον. Τότε πῶς θὰ δικαιωθῇ ὁ ἄνθρωπος;

Δὲν δύναται ὁ ἄνθρωπος νὰ κατορθώσῃ τοῦτο, ἐὰν δὲν ζητήσῃ αὐτὸ διὰ τῆς προσευχῆς. Ὁ Κύριος εἶπε: «Ἄνευ Ἑμοῦ οὐδὲν δύνασθε ποιεῖν οὐδέν». «Μείνατε ἐν Ἑμοὶ καὶ ἐγὼ ἐν ὑμῖν». «Ὅστις μένει ἐν Ἑμοὶ οὗτος πολὺν καρπὸν φέρει».

Τόσον ἐκ τῶν λόγων τοῦ Κυρίου, ὅσον καὶ τοῦ Ἀποστόλου Παύλου, ἀλλὰ καὶ ἐξ ὅλης τῆς Ἀγίας Γραφῆς ἐξάγεται τὸ συμπέρασμα ὅτι ἡ σωτηρία τοῦ ἀνθρώπου ἐξαρτᾶται ἐκ τῆς προσευχῆς. Διὰ τῆς προσευχῆς τὰ πάντα συνοδεύονται ὑπὸ ἐπιτυχίας, ἄνευ δὲ αὐτῆς οὐδὲν χριστιανικὸν ἔργον εὐσεβείας δύναται νὰ ἐκτελεσθῇ.

Συνεπῶς: ἀδιαλείπτως, πάντοτε προσεύχεσθε. Αἱ λοιπαὶ ἀρεταὶ ἔχουν ἢ κάθε μία τὸν καιρὸν αὐτῶν.

Ἡ ἀληθινὴ προσευχὴ ἀξιοῖ ὅρους: πρέπει νὰ προσφέρεται μὲ καθαρὰν καρδίαν καὶ καθαρὰς σκέψεις, μὲ φλογερὰν προθυμίαν, μὲ σταθερὰν προσοχήν, μὲ συγκινητικὴν εὐλάβειαν, μὲ βαθυτάτην ταπεινοφροσύνην.

Ἀλλὰ ποῖος δὲν θὰ ὁμολογήσῃ μὲ εἰλικρινῇ συνείδησιν

ὅτι ἀπέχει πολὺ ἀπὸ τοῦ νὰ πληροῖ τοὺς ἄνω ὅρους τῆς προσευχῆς; «Ἐγκεῖται ἡ διάνοια τοῦ ἀνθρώπου ἐπὶ τὰ πονηρὰ ἀπὸ τῆς νεότητος αὐτοῦ». Ὁ ἴδιος δὲ ὁ Ἀπόστολος εἶπε: «Τὸ πνεῦμα μου προσεύχεται, ἀλλ' ὁ νοῦς μένει ἄκαρπος».

Συνεπῶς: ἀφ' ἑαυτοῦ μας δὲν δυνάμεθα νὰ προσευχώμεθα, οὔτε δυνάμεθα νὰ ἀνακαλύψωμεν ἐν τῇ προσευχῇ μας τὰς οὐσιαστικὰς ιδιότητας αὐτῆς!

Ποία δυνατότης, λοιπόν, μένει διὰ τὸν ἄνθρωπον, ἐξ ἐπόψεως δυνάμεως καὶ θελήσεως, πρὸς σωτηρίαν σου; Τὴν Πίστιν δὲν δύναται νὰ κατακτήσῃ ἄνευ προσευχῆς. Τὴν ἀγαθοεργίαν ὡσαύτως. Τέλος, καὲν δύναται νὰ προσευχηθῇ ἐν ἀληθείᾳ. Τί μένει, λοιπόν, εἰς τὸ μερίδιον αὐτοῦ, τὸ ὁποῖον νὰ ἀνήκῃ εἰς τὴν ἐλευθερίαν αὐτοῦ καὶ τὰς δυνάμεις αὐτοῦ, διὰ νὰ σωθῇ;

Ἐπειδὴ εἰς ὅλα τὰ πράγματα ὑπάρχει ποιότης, αὐτὴν ὁ Κύριος διαθέτει κατὰ τὴν βουλήν Του καὶ κατὰ τὴν δωρεάν Του. Ἀλλὰ διὰ νὰ φανερώσῃ τὴν ἐξάρτησιν τοῦ ἀνθρώπου ἐκ τῆς θελήσεως τοῦ Θεοῦ καὶ νὰ εἰσαγάγῃ τὸν ἄνθρωπον βαθύτερον εἰς τὴν ταπεινοφροσύνην, ὁ Θεὸς παρεχώρησεν εἰς τὴν θέλησιν τοῦ ἀνθρώπου καὶ εἰς τὰς δυνάμεις του μόνον τὴν πίστιν τῆς προσευχῆς. Ἐδωσεν ἐντολὴν νὰ προσεύχεται ἀδιαλείπτως· πάντοτε νὰ προσεύχεται, ἐν παντὶ χρόνῳ καὶ τόπῳ.

Διὰ τῆς ἐντολῆς αὐτῆς ἀποκαλύπτεται καὶ ὁ μυστικὸς τρόπος πρὸς κατάκτησιν τῆς ἀληθοῦς προσευχῆς καὶ μαζὶ μὲ αὐτὴν ἡ Πίστις καὶ ἡ πραγματοποίησις τῶν ἐντολῶν καὶ τῆς σωτηρίας. Λοιπόν, εἰς τὴν μερίδα τοῦ ἀνθρώπου ἀνήκει ἡ πίστις. Ἡ συχνότης, δηλαδή, τῆς προσευχῆς ἀνήκει εἰς τὴν ἐξουσίαν τῆς θελήσεώς του...

Περὶ τούτου διδάσκουν μετ' ἀκριβείας οἱ Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας. Ὁ Ἅγιος Μακάριος ὁ Μέγας λέγει: «εἰς τὴν θέλησίν μας ἀνήκει νὰ προσευχώμεθα ὅπουδῆποτε καὶ συχνάκις». Ἡ ἀληθὴς ὁμῶς προσευχὴ εἶναι δῶρον.

Ὁ ὁσιος Ἡσύχιος λέγει ὅτι ἡ συχνότης τῆς προσευχῆς προσφέρει τὴν ἀφομοίωσιν (ἢ συνήθειαν) αὐτῆς, κατευθύνεται δὲ πρὸς τὰ ἔσω, καὶ ὅτι ἄνευ συχνῆς ἐπικλήσεως τοῦ

ὀνόματος τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ εἶναι ἀδύνατον νὰ καθαρθῇ ἡ καρδία.

Οἱ ὅσοι Κάλλιστος καὶ Ἰγνάτιος συμβουλεύουν νὰ προη-
γῇται ἀπὸ τοὺς ἄθλους καὶ τὰς ἀρετὰς ἡ προσευχὴ ἐν ὀνόμα-
τι τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, ἀδιαλείπτως, καθότι ἡ συχνότης καὶ
τὴν ἀκάθαρτον ἀκόμη προσευχὴν ἀνάγει εἰς τὴν καθαρότητα.
Ὁ μακάριος Διάδοχος Φωτικῆς βεβαιώνει ὅτι, ἂν ὁ ἄνθρωπος
ἐπεκαλεῖτο τὸ ὄνομα τοῦ Θεοῦ, ὅσον τὸ δυνατὸν συχνότερον,
δὲν θὰ ἡμάρτανε.

Πόσον ἐμπειρικαί, σοφαὶ καὶ προσिताὶ εἰς τὴν καρδίαν
μας εἶναι αὗται αἱ πρακτικαὶ συμβουλαὶ τῶν Πατέρων μας!
Ὅποια ἐν αὐταῖς ὑψηλὴ ἀντίθεσις πρὸς τὰς ἡθικολογίας τῶν
θεωρητικῶν γνώσεων! Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλήμακος γρά-
φει: «κατὰ τὴν συσκότισιν τῆς ψυχῆς διὰ τῶν ἀκαθάρτων λο-
γισμῶν, νίκα τοὺς πολεμίους σου διὰ τοῦ ὀνόματος τοῦ Ἰη-
σοῦ, συχνάκις ἐπαναλαμβάνων αὐτό. Ἰσχυρότερον καὶ ἀπο-
τελεσματικώτερον ὄπλον δὲν θὰ εὔρης οὔτε ἐν οὐρανῷ, οὔτε
ἐπὶ γῆς».

Ὁ δὲ Γρηγόριος Σιναΐτης διδάσκει: «Γνώριζε, οὐδεὶς δύ-
νεται νὰ συγκρατήσῃ τὸν νοῦν αὐτοῦ ἀφ' ἑαυτοῦ, διὰ τοῦτο
δὲ ἐπὶ ἀκαθάρτων λογισμῶν συχνάκις καὶ πλειστάκις ἐπακα-
λέσου τὸ ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, καὶ τότε οἱ λογισμοὶ
θὰ σιγήσουν μόνοι των».

Ὅποῖος ἀπλοῦς καὶ ἄνετος τρόπος μεγάλης πείρας, ἐν
ἀντιθέσει πρὸς τὴν συμβουλὴν τῆς «θεωρητικῆς γνώ-
σεως», ἡ ὁποία ἐπιδιώκει διὰ τῆς ὑπερβολικῆς καὶ ἀνεδαφι-
κῆς αὐτοπεποιθήσεως νὰ κατακτήσῃ τὴν καθαρότητα
διὰ τῆς ἰδίας αὐτῆς αὐτενεργείας!

Πάντα ταῦτα μᾶς ὁδηγοῦν εἰς τὸ συμπέρασμα, ὅτι ὁ ἀλη-
θὴς πρόπος πρὸς ἀπόκτησιν ἀληθινῶν ἔργων σωτηρίας καὶ
πνευματικῆς τελειότητος εἶναι ἡ συχνὴ, ἡ ἀδιάλειπτος
προσευχὴ, ὅσον δὴ ποτε ἀδύνατος καὶ ἄν
τυχά νη!...

ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗ ΨΥΧΗ!

Ἐὰν ἐσὺ δὲν ἀνακαλύπτῃς ἐντός σου δύναμιν, ὅπως προσκυνήσῃς πῶ Θεῷ ἐν πνεύματι καὶ ἀληθείᾳ, ἐὰν ἡ καρδιά σου δὲν αἰσθάνεται ἀκόμῃ τὴν θέρμην καὶ τὴν γλυκεῖαν γεῦσιν τῆς νοερᾶς καὶ ἐσωτερικῆς προσευχῆς, μὴ ἀπελπίζεσαι, ἀλλὰ νὰ προσφέρῃς ἔστω ὡς θυσίαν προσευχῆς ὅ,τι δύνασαι, ὅ,τι ἀνήκει εἰς τὴν θέλησίν σου, ὅ,τι τυγχάνει σύμμετρον πρὸς τὰς ἰδίας σου δυνάμεις. Τὰ χεῖλη σου ἄς συνταυτίσθωσιν μὲ τὴν συχνήν, ἐπύμονον ἐπύκλησιν τῆς προσευχῆς σου. Ἄς ἐπικαλοῦνται συχνά, ἀδιαλείπτως, τὸ ἰσχυρὸν Ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ· τοῦτο εἶναι προσίτον εἰς πάντας. Ἡ συχνότης τῆς προσευχῆς προκαλεῖ ἀφομοιωτικὴν συνήθειαν καὶ μεταβάλλεται εἰς φύσιν, προσελκύει δὲ σὺν πῶ χρόνῳ τὸν νοῦν καὶ τὴν καρδίαν εἰς τὴν ἀξίαν καὶ πρέπουσαν διάθεσιν. Πρὸς τούτοις σκέψου, ἐὰν ὁ ἄνθρωπος ἐκτελοῦσεν ἀπαρεγκλίτως αὐτὴν μόνον τὴν ἐντολὴν τοῦ Θεοῦ, περὶ ἀδιαλείπτου προσευχῆς, τότε δι' αὐτῆς καὶ μόνον ὁ ἄνθρωπος ἤθελεν ἐκτελέσει ὅλας τὰς ἐντολάς. Τότε ἤθελον ἐλαττωθῇ, ἂν ὅχι ἐξαφανισθῇ ἐντελῶς, πολλαὶ ἀδυναμίαι καὶ παρὰβασεις, πολλαὶ ἄλλαι ἁμαρτίαι, ὡς ἐπίσης καὶ ἡ πολυλογία, ἡ ἀργολογία, καὶ κάθε πρᾶξις συμπεριφορᾶς ἤθελεν ἀμέσως καθαρθῇ διὰ τῆς δυνάμεως τῆς Χάριτος τοῦ τόσον συχνὰ ἐπικαλουμένου ὀνόματος τοῦ Θεοῦ. Τότε δὲν θὰ εἶχεν ὁ ἄνθρωπος χρόνον διὰ ματαιὰς συζητήσεις, διὰ κατάκρισιν τοῦ πλησίον του, διὰ τὴν ἄσκοπον ἐξάντλησιν τοῦ χρόνου του εἰς πολλὰς ἄλλας αἰσθησιακὰς ματαιότητας. Κάθε ἐγκληματικὴ σκέψις θὰ εὑρίσκεν ἀντίστασιν εἰς τὸν χώρον τῆς προσευχῆς, κάθε ἁμαρτωλὸν ἔργον θὰ ἐπανεξετάζετο προληπτικῶς καὶ καρποφόρως.

Ἡ συχνὴ ἄσκησις εἰς τὴν προσευχὴν θὰ ὀδηγήσῃ εἰς τὴν οὐσιώδη ἐπίγνωσίν της, εἰς τὴν συνένωσιν μετὰ τοῦ Θεοῦ!

Βλέπεις, λοιπόν, τώρα πόσον σημαντικὴν καὶ ἀπαραίτητον σημασίαν ἔχει ἡ προσπάτης εἰς τὴν προσευχήν; Εἶναι

ὁ μόνος τρόπος πρὸς ἀπόκτησιν τῆς καθαρᾶς καὶ τῆς ἀληθοῦς προσευχῆς, εἶναι ὁ ἀσφαλέστερος τρόπος πρὸς σωτηρίαν!

Πρὸς πληρεστέραν βεβαίωσιν περὶ τοῦ ἀπαραιτήτου καὶ τοῦ καρποφόρου τῆς συχνότητος τῆς προσευχῆς εἶναι ἀνάγκη νὰ προσέξῃς βαθύτερον τὰ ἑξῆς: 1) πᾶσα ἔγερσις τῆς καρδίας σου πρὸς προσευχὴν εἶναι ἐνέργεια τοῦ Ἁγίου Πνεύματος καὶ φωνὴ τοῦ Ἀγγέλου σου φύλακος, 2) τὸ ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, τὸ ἐπικαλούμενον ἐν τῇ προσευχῇ ἀποτελεῖ αὐτοτελεῖ καὶ αὐτοδύναμον ἀγαθοποιὸν δύναμιν καὶ ὡς ἐκ τούτου 3) μὴ ταρασσέσαι ἐκ τοῦ ὅτι ἡ προσευχὴ εἶναι ξηρὰ ἢ ὅτι δὲν εἶναι ὅσον πρέπει καθαρὰ, ἀλλὰ δι' ὑπομονῆς νὰ ἀναμένῃς τὸν καρπὸν ἐκ τῆς συχνότητος τῆς ἐπικλήσεως τοῦ ὀνόματος τοῦ Θεοῦ. Μὴν προσέχῃς τὸν ἄπειρον καὶ μὴ νοήμονα γνῶμονα τοῦ κόσμου, ὅτι δῆθεν μία συνεχῶς ἐπαναλαμβανόμενὴ καὶ ψυχρὰ ἐπικλήσις ἀποτελεῖ ματαιοπονίαν καὶ πολυλογίαν. Ὁχι! Ἡ δύναμις τοῦ ὀνόματος τοῦ Θεοῦ καὶ ἡ συχνότης τῆς ἐπικλήσεώς Του θὰ παρουσιάσουν πὺν καρπὸν αὐτῆς ἐν καιρῷ! Ὁ κόσμος λησιμονεῖ τὸ παράγγελμα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ: «Ἐὰν μὴ γένησθε ὥσπερ τὰ παιδιά, δὲν θὰ εἰσέλθητε εἰς τὴν Βασιλείαν τοῦ Θεοῦ». Οἱ τοῦ κόσμου σοφοὶ ἀποτελοῦν ἐξ ἑαυτοῦ των κάποιον σύστημα γνώσεως, στηριζομένης τῆς προσευχῆς των ἐπὶ ἀσταθῶν βάσεων, ἥτοι τοῦ φυσικοῦ νοῦ! Χρειάζεται πολὺ μάθησις ἢ πολὺς νοῦς ἢ πολλὰ γνώσεις διὰ νὰ εἴπῃς μὲ καθαρὰν καρδίαν: «Ἰησοῦ, Υἱὲ Θεοῦ, ἐλέησόν με!». Μήπως ὁ Ἰδιος Αὐτὸς ὁ θεῖος ἡμῶν διδάσκαλος δὲν ἐνεθάρρυνεν τοιαύτην συχνὴν προσευχήν; Τὰ θαύμαστα ἔργα Του, καὶ ἀργότερον τὰ τοιαῦτα τῶν μαθητῶν Του, δὲν εἶχον μήπως ὡς ἐπικλήσιν βραχυλόγους καὶ συχνὰς προσευχάς; Ὡ χριστιανὴ ψυχὴ! Ἀγρύπνησον καὶ μὴ σιγήσης εἰς τὰς συνεχεῖς ἐπικλήσεις τῆς προσευχῆς σου! Ἔστω καὶ ἂν ἡ κραυγὴ σου αὐτὴ προέρχεται ἐκ καρδίας ἀφηρημένης καὶ κατὰ τὸ ἥμισυ πλημμυρισμένης ὑπὸ τοῦ κόσμου· δὲν ἔχει σημασίαν! Ἀρκεῖ μόνον νὰ συνεχίζῃς τὴν κραυγὴν αὐτήν, νὰ μὴ σιγήσης, καὶ μὴ ἀνησυχῇς: ἡ τοιαύτη κραυγὴ θὰ καθαρισθῇ ἀφ' ἑαυτοῦ τῆς ἀπὸ τὴν συχνότητά της, ἀπὸ τὴν συχνότητα τῆς προσευχῆς.

Κατόπιν ὅλων τῶν ὡς ἄνω διαβεβαιώσεων, ὅτι ἡ σ υ χ ν ό-
τ η ς τῆς προσευχῆς παρ' ὅλην τὴν ἀδυναμίαν ἡμῶν εἶναι τό-
σον ἰσχυρά, καὶ ἀναμφιβόλως τυγχάνει προσιπῇ διὰ τὸν ἄν-
θρωπον καὶ ἀνήκει εἰς τὴν θέλησίν του ἀπολύτως, λάβε οὖ-
τω τὴν ἀπόφασιν νὰ δοκιμάσῃς ἔστω μίαν ἡμέραν, ἀρχικῶς
νὰ διέλθῃς παρατηρῶν τὴν συχνότητα τῆς προσευχῆς σου, οὖ-
τως ὥστε διὰ τὴν ἐπίκλησιν τοῦ ὀνόματος τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ
νὰ ἀφιερώνεται μεγαλύτερος χρόνος κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ
εἰκοσιτετραώρου σου, παρὰ εἰς ἄλλα ἔργα. Ἡ τοιαύτη προί-
μησις τῆς προσευχῆς, πρὸ τῶν βιοτικῶν ἀναγκῶν, ἐν χρόνῳ
ὅπωςδήποτε θέλει ἀποδείξει εἰς ἐσὲ ὅτι ἡ ἡμέρα αὐτὴ δὲν ἀ-
πωλέσθη, ἀλλὰ ἐκερδήθη διὰ τὴν αἰωνιότητα. Ὅτι ἐπὶ τοῦ
ζυγοῦ τῆς θείας δικαιοσύνης ἡ συχνὴ προσευχὴ θὰ βαρύνῃ
τὴν πλάσιγγα ἔναντι τῶν ἀδυναμιῶν σου καὶ θὰ ἰσοφαρίσῃ
τὰς ἁμαρτίας τῆς ἡμέρας ἐκείνης εἰς τὴν μνημονικὴν βίβλον
τῆς συνειδήσεως, θὰ σὲ ἀναγάγῃ εἰς τὸν βαθμὸν τοῦ δικαίου,
θὰ χαρίζῃ δὲ τὴν ἐλπίδα ὅτι θὰ λάβῃς ἁγιασμὸν καὶ εἰς τὴν
αἰώνιον ζωὴν.





**Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
ΓΕΡΟΝΤΩΝ ΤΗΣ ΜΟΝΗΣ ΒΑΛΑΑΜ*
ΠΕΡΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ**

Α'.

Ἡ προσευχή αὕτη ἐν συντομία λέγεται οὕτω: «Κύριε ἐλέησον!» ἢ «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλόν!». Πλήρως δὲ ἔχει ὡς ἐξῆς: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλόν».

Κατὰ τὴν ἀρχὴν τῆς ἀσκήσεως ἡ προσευχή αὕτη προφέρεται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἀναγκαστικῶς καὶ ἀπροθύμως, ἀλλὰ μὲ τὴν πάροδον τοῦ χρόνου, ἐφ' ὅσον θὰ ὑπάρξῃ ἀποφασιστικὸς σκοπός, ὅπως δι' αὐτῆς καὶ μὲ τὴν βοήθειαν τῆς Θείας Χάριτος μειωθῶν τὰ πολύπλευρα πάθη, θὰ τελῇται αὕτη σὺν τῷ χρόνῳ εὐκολώτερον, προθυμότερον καὶ μὲ εὐχαρίστησιν.

Κατὰ τὴν προσευχὴν ταύτην παντοιοτρόπως πρέπει νὰ προσπαθῇς ὅπως συγκρατήσῃς τὸν νοῦν (τὴν προσοχὴν) εἰς τὰ λόγια τῆς προσευχῆς, τὰ ὁποῖα θὰ προφέρῃς ἀδιάστως (βραδέως). Ὅταν δὲ ὁ νοῦς (ἡ προσοχή) θὰ παρασυρθῇ εἰς ξένους διαλογισμούς, ἄνευ ταραχῆς, τότε νὰ ἐπαναφέρῃς ὅλην τὴν προσοχὴν εἰς τὰ λόγια (τὸ νόημα) τῆς προσευχῆς.

Ὁ μὴ διασκορπισμὸς τοῦ νοῦ ἀποκτᾶται

* Τὸ Βαλαάμ εἶναι μία νῆσος καὶ ἐπ' αὐτῆς τὸ ὁμώνυμον Μοναστήριον τοῦ Βαλαάμ, ἐντὸς τῆς λίμνης «ΛΑΝΤΟΓΚΑ», εἰς τὸ Βορειοδυτικὸν μέρος αὐτῆς, πλησίον τῶν ἁκτῶν τῆς Φιλανδίας. Μετὰ τὸν σύντομον Σοβιετο - Φιλλανδικὸν πόλεμον τοῦ 1938 ὁλόκληρος ἡ λίμνη «ΛΑΝΤΟΓΚΑ», λόγω γειτνιασεώς της πρὸς τὸ Λένινγκραντ, προσηρτήθη εἰς τὴν Σοβιετ. Ρωσίαν καὶ κατὰ συνέπειαν ἡ Μονὴ «ΒΑΛΑΑΜ» κατηργήθη. —(Τοῦ Μεταφραστοῦ).

ὄχι ταχέως καὶ ὄχι ὅταν θέλωμεν ἡμεῖς, ἀλλ' ὅταν ταπεινωθῶμεν καὶ ὅταν εὐλογήσῃ ὁ Θεός.

Τὸ δῶρον τοῦτο τοῦ Θεοῦ, δηλαδή, δὲν καθορίζεται διὰ τοῦ χρόνου, οὐδὲ διὰ τῆς ποσότητος τῶν προσευχῶν, ἀλλὰ διὰ τῆς ταπεινόφρονος καρδίας καὶ τῆς Χάριτος τοῦ Χριστοῦ καὶ τῆς συνεχοῦς πρὸς αὐτὸν ἐπιμονῆς.

Ἀπὸ τὴν προσευχὴν ταύτην, τὴν προφερομένην ἐκ στήθους, γίνεται ἡ μετὰ βασις πρὸς τὴν νοερὰν προσευχήν, ἡ ὁποία ὀνομάζεται οὕτω, ὅταν διὰ τοῦ νοῦ κατευθυνώμεθα πρὸς τὸν Θεὸν ἢ ἀτενίζωμεν πρὸς αὐτόν...



Κατὰ τὴν νοερὰν προσευχὴν εἶναι ἀπαραίτητον νὰ διατηρῇται ἡ προσοχὴ ἐν τῇ καρδίᾳ κατενώπιον Κυρίου. Κατὰ τὸ μέτρον τῆς προθυμίας μας καὶ τῆς ταπεινόφρονος ἐπιμελείας ἐν τῇ προσευχῇ, ὁ Θεὸς χαρίζει τὸ πρῶτον δῶρον εἰς τὸν νοῦν μας, ἥτοι τὴν ἰκανότητα τῆς συγκεντρώσεως κατὰ τὴν προσευχήν.

Ὅταν ἡ προσοχὴ πρὸς τὸν Κύριον γίνεται ἀδιάπτωτος, τότε εἶναι εὐλογημένη, ὅποτε ἡ προσωπικὴ μας προσοχὴ τυγχάνει πάντοτε καταναγκαστικῆς.

Ἐκ τῆς νοερᾶς ταύτης προσευχῆς γίνεται μετάβασις πρὸς τὴν προσευχὴν τῆς καρδίας, τὴν ἐσωτερικὴν, ἐάν, βεβαίως, ὑπάρχῃ πεπειραμένος διδάσκαλος καὶ ἀπλανής.

Ὅταν μὲ τὰ αἰσθήματα τῆς καρδίας εἴμεθα μετὰ τοῦ Θεοῦ, τὴν δὲ ἀγάπην πρὸς τὸν Θεὸν φέρει πλήρως ἡ καρδιά, τότε ἡ τοιαύτη προσευχὴ ἔχει τὴν ὀνομασίαν τῆς καρδιακῆς.

Τὸ Εὐαγγέλιον λέγει: «ὅστις θέλει ὀπίσω μου ἔλθεῖν, ἀπαρνησάσθω ἑαυτὸν καὶ ἀράτω τὸν σταυρὸν αὐτοῦ».

Ἐὰν προσαρμοσθοῦν τὰ λόγια αὐτὰ πρὸς τὸ ἔργον τῆς προσευχῆς, ταῦτα θὰ σημαίνουν τὰ ἑξῆς: ὅποιος θέλει νομίμως νὰ ἀθλήσῃ εἰς τὴν προσευχήν, ὡς ἀπαρνηθῇ προηγουμένως πᾶς ἰδίαν αὐτοῦ θελήσει καὶ τὰ ἴδια αὐτοῦ νοήματα, ὑστερον δὲ νὰ φέρῃ τὸν σταυρὸν, τούτέστιν ἐκεῖνον τὸν ψυχι-

κὸν καὶ σωματικὸν κόπον, ὅστις εἶναι ἀναπόφευκτος εἰς τὸν ἐν λόγῳ ἄθλον. Παραδώσας ἑαυτὸν ἐξ ὁλοκλήρου εἰς τὴν ἀκοίμητον μέριμναν τοῦ Θεοῦ, ὀφείλει οὗτος ταπεινῶς καὶ εὐψύχως νὰ ὑποφέρῃ τὸν κόπον χάριν τοῦ ἀληθοῦς ἀγαθοῦ, ὅπερ χαρίζει ἐν καιρῷ εἰς τὸν πρόθυμον ἀσκητὴν ὁ Θεός, ὅταν διὰ τῆς Χάριτός Του θέσῃ τὰ ὅρια τοῦ νοῦ καὶ ἐγκαταστήσῃ αὐτὸν μετὰ τῆς μνήμης τοῦ Θεοῦ εἰς τὴν καρδίαν. "Ὅταν ἡ τοιαύτη σιτάσις τοῦ νοῦς καταστῇ φυσικὴ καὶ μόνιμη, τότε φέρῃ κατὰ τὴν ὁρολογίαν τῶν Πατέρων, τὴν ὀνομασίαν «ἐν νοῦς τοῦ νοῦ μετὰ τῆς καρδίας». Κατὰ τὴν δομὴν αὐτὴν ὁ νοῦς δὲν ἔχει διάθεσιν νὰ εὐρίσκεται ἐκτὸς τῆς καρδίας, ἀντιθέτως ὅταν συμβῇ κατ' ἀνάγκην, λόγῳ συνθηκῶν ἢ λόγῳ συζητήσεων νὰ εὐρίσκεται ὁ νοῦς ἐκτὸς τῆς καρδίας, οὗτος αἰσθάνεται τὴν ἀσυγκράτητον ἐπιθυμίαν νὰ ἐπανέλθῃ καὶ πάλιν ἐντὸς τῆς καρδίας μὲ ἰδιαιτέραν τινα δίψαν πνευματικὴν καὶ μὲ νέαν προθυμίαν νὰ ἀσχοληθῇ πάλιν μὲ τὴν οἰκοδόμησιν τῆς ἐσωτερικῆς του κατοικίας.

Ὑπὸ τοιαύτην δομὴν τῆς καρδίας τοῦ ἀνθρώπου πὰ πάντα μεταφέρονται ἐκ τοῦ ἐγκεφάλου εἰς τὴν ἐσωτερικότητα τῆς καρδίας καὶ τότε ὥσάν ἄλλον τι νοητὸν φῶς καταυγάζει ἄλλην του αὐτὴν τὴν ἐσωτερικότητα καὶ ὅ,τι καὶ ἂν κάμνῃ ἢ λέγῃ ἢ διαλογίζεται, τὰ πάντα γίνονται μὲ πλήρη ἐπίγνωσιν καὶ προσοχήν. Τότε δύναται ὁ ἄνθρωπος νὰ βλέπῃ καθαρὰ τὸ ποιὸν τῶν λογισμῶν του, ἅτινα τὸν πλησιάζουν, τῶν σκοπῶν του, τῶν ἐπιθυμιῶν του, καὶ προθύμως ὑποχρεώνει πὸν νοῦν, τὴν καρδίαν καὶ τὴν θέλησίν του εἰς τὴν ὑπακοὴν τοῦ Χριστοῦ, πρὸς ἐκτέλεσιν κάθε θείας καὶ Πατερικῆς ἐντολῆς. Πᾶσα δὲ ἀπόκλισις ἀπ' αὐτῶν τῶν ἐντολῶν ἐξουδετερώνεται διὰ τοῦ αἰσθήματος τῆς ἐγκαρδίου μετανοίας καὶ συντριβῆς μὲ πὴν ἀνυπόκριτον λύπην καὶ μὲ πόνον, ταπεινῶς γονυπετῶν ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, ζητῶν καὶ ἀναμένων τὴν ἐξ ὕψους βοήθειαν διὰ τὴν ἰδικήν του ἀνεπάρκειαν. Ὁ δὲ Θεὸς βλέπων τοιαύτην ταπείνωσιν, δὲν τὸν στερεῖ τῆς Χάριτός Του.

"Ἀς γίνῃ γνωστὸν εἰς ὑμᾶς ὅτι ἡ νοερὰ καρδιακὴ προσευχὴ ἔρχεται εἰς τὴν καρδίαν δι' ἄλλους μὲν γρήγορα, δι' ἄλλους δὲ βραδέως. Γνωρίζω τρία πρόσωπα: πρὸς τὸ ἓνα ἦλθε

ἀμέσως, τὴν ἰδίαν ὥραν, ὅταν τοῦ ἐλέχθη περὶ αὐτῆς, πᾶν τὸ σχετικόν, πρὸς τὸ ἄλλο, μετὰ παρέλευσιν ἑξ μηνῶν, πρὸς τὸ τρίτον, μετὰ δέκα μῆνες καὶ πρὸς ἓνα γνωστὸν μέγα γέροντα, μετὰ παρέλευσιν δύο ἐτῶν. Τὸν λόγον γνωρίζει ὁ Θεὸς μόνον.

Νὰ ἔχετε ὑπ' ὄψιν σας ἐπίσης, ὅτι πρὸ τῆς ἐξαφανίσεως τῶν παθῶν ὑπάρχει ἄλλη ποιότης προσευχῆς καὶ μετὰ ἀπὸ τὴν κάθαρσιν τῶν παθῶν ὑπάρχει ἄλλη προσευχή. Ἡ πρώτη εἶναι ἡ βοηθὸς διὰ τὴν κάθαρσιν τῆς καρδίας ἐκ τῶν παθῶν. Ἡ δευτέρα εἶναι ὡσὰν μία τις παρακαταθήκη πνευματικὴ διὰ τὴν μέλλουσαν μακαριότητα.

Νὰ φέρεσθε ὡς ἐξῆς: ὅταν συναισθανθῆτε τὴν εἴσοδον τοῦ νοὸς εἰς τὴν καρδίαν καὶ τὴν ἐπίδρασιν τῆς προσευχῆς, τότε ἀφήσατε πλήρη ἐλευθερίαν εἰς τὴν τοιαύτην προσευχήν, ἀπομακρύνοντες κάθε ἀντίθετον πρὸς αὐτὴν καὶ ὅσον χρόνον θὰ διαρκῇ ἡ προσευχὴ αὕτη, οὐδὲν ἄλλο νὰ σᾶς ἀπασχολῇ. Ὅταν δὲ οὐδόλως αἰσθάνεσθε τοιαύτην τάσιν, πότε νὰ προσεύχεσθε διὰ τῆς ἐκ στήθους προφερομένης προσευχῆς μετὰ γονυκλισιῶν, προσπαθοῦντες παντοιοτρόπως νὰ συγκεντρώνετε τὴν προσοχήν σας ἐν τῇ καρδίᾳ ἐνώπιον τοῦ προσώπου τοῦ Κυρίου.

Ἡ καρδιά θὰ θερμανθῇ καὶ διὰ τοῦ αὐτοῦ τρόπου. Γρηγορεῖτε καὶ ἀγρυπνεῖτε, κυρίως δὲ κατὰ τὴν τέλει τῆς νοερᾶς καρδιακῆς προσευχῆς. Οὐδεὶς εἶναι τόσο εὐάρεστος τῷ Θεῷ, ὅσον ἐκεῖνος ὁ ἀσκούμενος διὰ τῆς ἐν λόγῳ προσευχῆς μετ' ἀκριβείας.

Ὅταν δὲν σᾶς εἶναι δυνατὸν ἢ δὲν ἔχετε διαθέσιμον χρόνον διὰ νὰ ἀσκῆσθε εἰς τὴν προσευχήν, τότε κατὰ τὴν ἀπασχόλησίν σας προσπαθήσατε νὰ διατηρῆτε παντοιοτρόπως τὸ «πνεῦμα τῆς προσευχῆς» τοῦτέστιν ἔχετε τὴν μνήμην τοῦ Θεοῦ καὶ μὲ κάθε τρόπον ἐντείνετε τὴν νοερὰν δράσιν σας ἵνα βλέπετε Αὐτὸν ἐνώπιόν σας ὄντως ὄντα, μετ' εὐλαβοῦς ὑποταγῆς εἰς Αὐτὸν καθ' ὅλας τὰς ὥρας τῆς ἐργασίας σας. Παραδώσατε ἑαυτοὺς εἰς τὴν παντοδυναμίαν Του, εἰς τὴν παντοκρατορίαν Του, εἰς τὴν παντογνωσίαν Του, οὕτως ὥστε εἰς κάθε ἔργον σας, εἰς κάθε λόγον σας καὶ εἰς κάθε δια-

λογισμὸν σας νὰ ἐπιμνημονεύεται ὁ Θεὸς καὶ τὸ ἅγιον Αὐτοῦ θέλημα. Ἴδού ἐν ὀλίγοις εἰς τί ἔγκειται τὸ λεγόμενον «πνεῦμα τῆς προσευχῆς»!

Ὁ ἀγαπῶν πὴν προσευχὴν ὀφείλει νὰ ἔχῃ αὐτὸ τοῦτο τὸ πνεῦμα τῆς προσευχῆς καί, ὅσον τοῦ εἶναι δυνατόν διὰ τῆς παντοτινῆς προσοχῆς τῆς καρδίας του νὰ θεμελιώνῃ τὴν ἰδικήν του προσωπικὴν νόησιν εἰς τὴν νόησιν τοῦ Θεοῦ καὶ μετ' ὑπακοῆς καὶ εὐλαβείας νὰ ὑποτάσσεται τῷ Θεῷ. Ἐπίσης τὰ θελήματα καὶ τὰς ἐπιθυμίας του νὰ θεμελιώνῃ ἐπὶ τὴν θείαν θέλησιν καὶ ἐξ ὁλοκλήρου νὰ παραδώσῃ ἑαυτὸν εἰς τὴν θείαν ἐπίγνωσιν καὶ τὴν θείαν εὐαρέστησιν.

Διὰ παντὸς τρόπου ὀφείλει ὁ φίλος τῆς προσευχῆς νὰ ἀντιστέκεται εἰς τὸ πνεῦμα τῆς αὐθαιρεσίας ἢ τῆς ἐπιθυμίας καὶ τῆς τάσεως νὰ δράσῃ, οὐδόλως δεσμευόμενος. Τὸ πνεῦμα τοῦτο ψιθυρίζει προφασιζόμενον: «αὐτὸ εἶναι πέραν τῶν δυνάμεών μου», «δὲν μοῦ ἀρκεῖ ὁ χρόνος δι' αὐτὸ τὸ πρᾶγμα», «δὲν ἦλθεν ὁ καιρὸς μου διὰ τὸ πρᾶγμα τοῦτο», «πρέπει νὰ περιμένῃς», «τὰ καθήκοντα τῆς ὑπακοῆς δὲν μοῦ παρέχουν δυνατότητας», καὶ ἄλλα πολλὰ παρόμοια. Ὅποιος προσέχει αὐτὸ τὸ πνεῦμα, ἐκεῖνος ποτὲ δὲν θὰ προσηλωθῇ εἰς τὴν προσευχήν.

Ἀλλὰ ἐν συνεργασίᾳ μὲ τὸ πνεῦμα τοῦτο τῆς αὐθαιρεσίας καὶ ἐν ἀγαπῇ συμποία σπεύδει καὶ τὸ πνεῦμα τῆς αὐτοδικαιολογίας, τὸ ὁποῖον προσέρχεται καὶ ἐνεργεῖ ἀφοῦ ὁ φίλος, παρασυρθεὶς ἀπὸ τὸ πνεῦμα τῆς αὐθαιρέτου αὐτοβουλίας, διαπράξῃ κάτι, διὰ τὸ ὁποῖον μετὰ τὸν ἐλέγχει ἡ συνείδησις αὐτοῦ. Τότε ἀκριβῶς τὸ πνεῦμα τῆς αὐτοδικαιολογίας χρησιμοποιεῖ διαφόρους δικολαβικοὺς τρόπους διὰ νὰ παραπλανᾷ πὴν συνείδησιν καὶ τὸ διαπραχθὲν ἀδίκημα τὸ παρουσιάζει ὡς δίκαιον.

Ὁ Θεὸς νὰ διαφυλάξῃ ὑμᾶς ἀπὸ τὰ κακὰ πνεύματα αὐτά!
Μεγαλόσχημος Ἀγάπιος

Β'.

Ὁ Ἀπόστολος γράφει: «ἡ καύχησις ἡμῶν, ἡ καθαρὰ συνείδησις».

Ὁ Συμεὼν ὁ Νέος Θεολόγος λέγει: «διὰ τοῦτο προσφέρεται ἡ νοερὰ καρδιακὴ προσευχή, ἄνευ δὲ αὐτῆς διὰ κανένα ἄλλο ἄθλημα ὁ ἄνθρωπος δὲν θὰ ἔχῃ προόδους».

Ἑγούμενος Βαρλαάμ

Γ'.

Μὲ εὐλάβειαν, μυστικῶς νὰ τελῇς προσευχὴν ἐν ὀνόματι τοῦ Ἰησοῦ, ὡς ἐξῆς: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλόν!».

Προσπάθησε νὰ τοποθετήσῃς βαθειὰ τὴν προσευχὴν ταύτην ἐν τῇ ψυχῇ σου καὶ ἐν τῇ καρδίᾳ σου. Ποίησον αὐτὴν διὰ τοῦ νοὸς καὶ τῆς σκέψεως, μὴν ἀφήσῃς αὐτὴν οὔτε διὰ μικρὸν χρόνον νὰ ἀπομακρυνθῇ ἀπὸ τὰ χεῖλη σου. Ἦνωσε αὐτήν, ὅσον εἶναι δυνατὸν, μετὰ τῆς ἀναπνοῆς σου καὶ μὲ ὅσας δυνάμεις διαθέτεις.

Προσπάθησε νὰ πιέσῃς ἑαυτὸν πρὸς τὴν συντριβὴν τῆς καρδίας, ἵνα μετὰ δακρύων μετανοῇς διὰ τὰς ἁμαρτίας σου. Ἐὰν ὅμως δὲν ἔχῃς δάκρυα, ἃς ἔχῃς τοῦλάχιστον τὴν συντριβὴν καὶ τὸν στεναγμὸν τῆς καρδίας».

Ἑγούμενος Ναζάριος

Τ Ε Λ Ο Σ

ΤΟΥ ΑΒΒΑ ΜΑΡΚΟΥ

«Ὁ κακυχίαν καὶ ἀτιμίαν ὑπὲρ ἀληθείας αἰρούμενος, ἀποστολικὴν ὁδὸν πορεύεται τὸν σπαιρὸν ἄρας καὶ τὴν ἄλυσιν περικείμενος. Ὁ δὲ ἐκτὸς τῶν δύο τούτων (τῆς κακυχίας καὶ ἀτιμίας) προσέχειν τῇ καρδίᾳ πειρῶμενος πλανᾶται κατὰ νοῦν καὶ ἐμπίπτει εἰς πειρασμὸν καὶ παγίδα τοῦ διαβόλου. Ἐκτὸς συντριμοῦ καρδίας ἀδύνατον καθ' ὅλου ἀπαλλαγῆναι τῆς κακίας».

ΕΚ ΤΟΥ ΑΟΡΑΤΟΥ ΠΟΛΕΜΟΥ

Περὶ νοερᾶς προσευχῆς.

Τινὲς δὲ λέγουσι ὅτι νοερὰ προσευχὴ λέγεται ἀκόμη καὶ ὅταν ὁ ἄνθρωπος, ἀφοῦ συγκεντρώσῃ ὅλας τὰς νοερὰς δυνάμεις τῆς ψυχῆς του μέσα εἰς τὴν καρδίαν χωρὶς νὰ λαλήσῃ ῥῆμα οὔτε μὲ τὸν προφορικόν, οὔτε μὲ τὸν ἐνδιάθετον λόγον μὲ μόνον τὸν νοῦν νοεῖ καὶ στοχάζεται ἀμεταβάτως πῶς εἶναι ὁ Θεὸς παρὼν ἔμπροσθέν του· καὶ πῶς αὐτὸς παραστέκεται εἰς αὐτὸν πότε μὲ φόβον καὶ θάμβος, ὥσάν ἕνας κατάδικος· πότε μὲ πίσπιν ζωντανὴν διὰ νὰ τὸν δουλεύῃ παντοτεινὰ καὶ τοῦτο εἶναι ἐκεῖνο ποὺ ἔλεγεν ὁ Δαυὶδ: «Πρωρῶμην πὸν Κύριον ἐνώπιόν μου διαπαντός» (Ψαλ. 15, 8). Δύναται δὲ ἡ προσευχὴ αὕτη νὰ γίνῃ καὶ μὲ ἕνα μοναχὸν βλέμμα ἀμετάβατον τοῦ νοῦ πρὸς τὸν Θεὸν πενθικόν καὶ παρακαλεστικόν· τὸ ὁποῖον βλέμμα εἶναι σὰν μιὰ σιωπηλὴ ἐνθύμησις ἐκείνης τῆς Χάριτος ποὺ εἴχομεν ζητήσῃ πρότερον διὰ λόγου καὶ προσευχῆς ἐγκαρδίου. Ὅθεν ἐπειδὴ καὶ ἡ προσευχὴ αὕτη εὐκόλῃ ἠμπορεῖ νὰ γίνεταί εἰς κάθε τόπον καὶ εἰς κάθε ἀφορμὴν καὶ περίστασιν, κράτει αὐτὴν εἰς τὰς χεῖράς σου, σὰν ἕνα ἄρμα δυνατὸν καὶ εὐκολομεταχείριστον· καὶ θέλεις λάβει μεγάλην ὠφέλειαν καὶ βοήθειαν.





**ΠΕΡΙΚΟΠΗ
ΕΚ ΤΟΥ ΒΙΟΥ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ
ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΤΟΥ ΘΑΥΜΑΤΟΥΡΓΟΥ**

“Οτι πρέπει ὅλοι κοινῶς οἱ Χριστιανοὶ νὰ προσεύχωνται ἀκατάπαυστα.

“Ἀς μὴ λογιᾶσθαι τινάς, ἀδελφοί μου Χριστιανοί, πὺς οἱ Ἱερωμένοι καὶ οἱ Μοναχοὶ ἔχουν χρέος νὰ προσεύχωνται ἀκατάπαυστα καὶ παντοπινὰ καὶ ὄχι οἱ κοσμικοί. “Ὁχι, ὄχι. “Ὅλοι κοινῶς οἱ Χριστιανοὶ ἔχομεν χρέος πάντοτε νὰ εὐρισκώμεθα εἰς προσευχήν· διότι ὁ ἀγιώτατος Πατριάρχης Κωνσταντινουπόλεως Φιλόθεος γράφει εἰς τὸν βίον τοῦ Ἁγίου Γρηγορίου τοῦ Θεσσαλονίκης, πὺς ὁ θεῖος Γρηγόριος εἶχεν ἓνα φίλον ἡγαπημένον ὀνομαζόμενον Ἰώβ, ἀπλούστατον ἄνθρωπον καὶ ἐνάρετον πολλά, μὲ τὸν ὁποῖον συνομιλῶντας μίαν φορὰν ὁ Ἅγιος τοῦ εἶπε καὶ περὶ προσευχῆς καὶ πὺς κάθε Χριστιανὸς ἀπλῶς, πρέπει νὰ ἀγωνίζεται πάντοτε εἰς τὴν προσευχήν, καὶ νὰ προσεύχεται ἀκατάπαυστα, καθὼς παραγγέλει ὁ Ἀπόστολος Παῦλος κοινῶς εἰς ὅλους τοὺς Χριστιανούς· «ἀδιαλείπτως προσεύχεσθε»· καὶ καθὼς λέγει καὶ ὁ Προφήτης Δαυὶδ, μὲ ὅλον ὁποῦ ἦταν καὶ Βασιλεὺς καὶ εἶχε τὰς φροντίδας ὅλας τοῦ Βασιλείου του· «προωρώμην τὸν Κύριον ἐνώπιόν μου διὰ παντός» ἤγουν βλέπω νοερῶς μὲ τὸ μέσον τῆς προσευχῆς ἔμπροσθέν μου τὸν Κύριον πάντοτε. Καὶ ὁ Θεολόγος Γρηγόριος διδάσκει ὅλους τοὺς Χριστιανούς καὶ τοὺς λέγει, πὺς περισσότερες φορὲς πρέπει νὰ ἐνθυμούμεθα μὲ τὴν προσευχήν τὸ ὄνομα τοῦ Θεοῦ, παρὰ ὅσες φορὲς παίρνομεν τὸν ἁ-

νασασιμόν μας. Καὶ λέγοντας αὐτὰ ὁ Ὅσιος εἰς τὸν φίλον του τὸν Ἰώβ καὶ ἄλλα περισσότερα, τοῦ ἔλεγεν ἀκόμη πὺς πρέπει καὶ ἡμεῖς νὰ κάμωμεν ὑπακοὴν εἰς τὰς παραγγελίας τῶν Ὁσίων καὶ ὄχι μόνον νὰ προσευχώμεθα ἡμεῖς παντοτινὰ, ἀλλὰ νὰ διδάσκωμεν καὶ τοὺς ἄλλους ὅλους κοινῶς καὶ Μοναχοὺς καὶ λαϊκοὺς καὶ σοφοὺς καὶ ἰδιώτας καὶ ἄνδρας καὶ γυναῖκας καὶ παιδιά, καὶ νὰ τοὺς παρακινοῦμεν νὰ προσεύχωνται ἀκατάπαυστα.

Ἀκούοντας αὐτὰ ὁ γέρων ἐκεῖνος Ἰώβ, τοῦ ἐφάνη καινούργιον τὸ πρᾶγμα καὶ ἄρχισε νὰ φιλονικᾷ καὶ νὰ λέγῃ τοῦ Ὁσίου πὺς πὸ νὰ προσεύχεται τινὰς εἶναι μοναχὰ τῶν ἀσκητῶν καὶ τῶν μοναχῶν ὅπου εἶναι ἔξω ἀπὸ τὸν κόσμον καὶ ἀπὸ τοὺς περισπασμούς, καὶ ὄχι τῶν κοσμικῶν ὅπου ἔχουν τόσες μέριμνες καὶ δουλειές.

Καὶ ὁ Ὅσιος πάλιν τοῦ ἔλεγε καὶ ἄλλες μαρτυρίες καὶ ἀποδείξεις ἀναντίρρητες, ὅμως ὁ γέρων Ἰώβ δὲν ἐπέθετο· καὶ ὁ Θεὸς Γρηγόριος φεύγοντας τὴν πολυλογίαν καὶ τὴν φιλονεικίαν ἐσιώπησε καὶ ἐπῆγεν ὁ καθ' ἑνα εἰς τὸ κελλί του.

Καὶ ὕστερα ὅπου ὁ Ἰώβ ἐπροσηύχετο εἰς τὸ κελλί του, κατὰ μόνας, φαίνεται Ὁσῖος Ἄγγελος Κυρίου ἔμπροσθέν του σταλμένος ἀπὸ τὸν Θεόν, ὅπου θέλει ὅλων τῶν ἀνθρώπων τὴν σωτηρίαν τοὺς· καὶ ἀφοῦ ἤλεγξε πολλά, διατὶ ἐφιλονικούσε μὲ τὸν Ὅσιον Γρηγόριον καὶ ἀντιστέκετο εἰς πράγματα φανερά, ἀπὸ τὰ ὁποῖα προξενεῖται ἡ σωτηρία τῶν Χριστιανῶν, τοῦ ἐπαρήγγειλεν ἐκ μέρους τοῦ Ὁσίου Θεοῦ νὰ προσέχῃ καλὰ εἰς τὸ ἔξῃς καὶ νὰ φυλαχθῇ πλέον νὰ μὴ ὁμιλήσῃ κανένα ἐνάντιον εἰς παρόμοιον ψυχοφελέσατον ἔργον, ὅτι ἀντιστέκεται εἰς τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ· ἀλλὰ μήτε μὲ τὸν νοῦν τοῦ πλέον νὰ ἀποκοτήσῃ νὰ δεχθῇ ἐνάντιον λογισμόν καὶ νὰ φρονῇ ἁλλοιῶτικα ἀπὸ ὅ,τι τοῦ εἶπεν ὁ Θεὸς Γρηγόριος. Τότε ὁ ἀπλούστατος ἐκεῖνος γέρων Ἰώβ ἐπῆγε παρευθὺς εἰς τὸν Ὅσιον καὶ ἐπρόσπευσεν εἰς τοὺς πόδας του, ζητῶντας συγχώρησιν διὰ τὴν ἀντίστασιν καὶ φιλονεικίαν καὶ τοῦ ἐφανέρωσε καὶ ὅσα τοῦ εἶπε ὁ Ὁσῖος Ἄγγελος Κυρίου. Βλέπετε, ἀδελφοί μου, πὺς ἔχουν χρέος ὅλοι κοινῶς οἱ ἀπὸ μικροῦ ἕως μεγάλου νὰ προσεύχωνται παντοτινὰ μὲ τὴν νοερὰν προσευχήν, τὸ Κύριε Ἰη-

σου Χριστέ, ἐλέησόν με; Καὶ πάντοτε νὰ τὸ συνηθίσῃ, νὰ τὸ λέγῃ ὁ νοῦς του καὶ ἡ καρδιά του; Καὶ στοχασθῇτε, πόσον εὐχαριστεῖται ὁ Θεὸς εἰς αὐτὸ καὶ πόση ὠφέλεια προέρχεται ἀπὸ αὐτό, ὅπου ἔπεμψεν ἀπὸ ἄκραν του φιλανθρωπίαν καὶ οὐράνιον Ἀγγελον διὰ νὰ μᾶς τὸ ἀποκαλύψῃ, ὅπου νὰ μὴν ἔχωμεν πλέον καμμίαν ἀμφιβολίαν εἰς αὐτό.

Συμεὼν Νέου Θεολόγου περὶ Θείου φωτός.

Ὁ νοῦς ὅπου ἐνωθῇ μετὰ τὸν Θεὸν διὰ μέσου τῆς πίστεως, καὶ γνωρίσῃ διὰ μέσου τῆς πράξεως τῶν ἀρετῶν, καὶ ἀξιωθῇ νὰ τὸν βλέπῃ διὰ μέσου τῆς θεωρίας, βλέπει θεάματα θαυμαστά καὶ παράδοξα. Διότι φωτίζεται ὅλος, καὶ γίνεται ὡσάν φῶς, καὶ δὲν δύναται νὰ νοῇ, ἢ νὰ λέγῃ ἐκεῖνα ὅπου βλέπει. Ὅτι αὐτὸς ὁ νοῦς εἶναι φῶς, καὶ βλέπει τὸ φῶς τῶν πάντων, ἡγουν τὸν Θεόν, καὶ ἐκεῖνο τὸ φῶς, ὅπου βλέπει, εἶναι ζωὴ, καὶ δίδει ζωὴν εἰς ἐκεῖνον ὅπου τὸ βλέπει. Αὐτὸς ὁ νοῦς βλέπει τὸν ἑαυτὸν του, πῶς εἶναι ἐνωμένος καθολικὰ μετὰ τὸ φῶς, καὶ παρעυθὺς συστέλλεται, καὶ εἶναι καθὼς ἦτον πρὸ τοῦ νὰ τὸ ἴδῃ. Κατανοεῖ τὸ φῶς ἐκεῖνο μέσα εἰς τὴν ψυχὴν του, καὶ μένει ἐκστατικός, καὶ μένοντας ἐκστατικός βλέπει αὐτὸ μακριὰ ἀπὸ λόγου του. Καὶ πάλιν ὡσάν ἔλθῃ εἰς τὸν ἑαυτὸν του, εὐρίσκειται πάλιν εἰς τὸ φῶς, καὶ τοιοῦτοτρόπως πλέον δὲν εὐρίσκει μήτε λόγους, μήτε νοήματα, τί νὰ εἰπῇ, καὶ τί νὰ ἐννοήσῃ διὰ τὸ φῶς ἐκεῖνο ὅπου βλέπει. Ποῖος λοιπὸν νὰ ἀκούῃ αὐτὰ τὰ μυστήρια, καὶ νὰ μὴ θαυμάσῃ καὶ θαυμάζοντας νὰ μὴ προστρέξῃ εἰς τὸν Χριστόν; Καὶ νὰ μὴν ἀγαπήσῃ αὐτὸν ὅπου μᾶς δίδει αὐτὰ τὰ παράδοξά του χαρίσματα χωρὶς πληρωμὴν;

Τὸ λοιπόν, ἃς ἐπιμεληθῶμεν, ἡγαπημένοι μου ἀδελφοί, νὰ εὕρωμεν τὸν Χριστὸν καὶ νὰ τὸν ἰδοῦμεν, τί λογῆς θαυμάσιος εἶναι κατὰ τὴν εὐμορφίαν καὶ κατὰ τὴν τερπνότητα· ὅτι ὁ ἴδιος λέγει, «ὁ ἔχων τὰς ἐντολάς μου καὶ τηρῶν αὐτάς, ἐκεῖνός ἐστιν ὁ ἀγαπῶν με, καὶ ἀγαπηθήσεται ὑπὸ τοῦ Πατρὸς μου, καὶ ἐγὼ ἀγαπήσω αὐτόν, καὶ ἐμφανίσω αὐτῷ ἑμαυτόν». Καὶ πάλιν λέγει: «ἐάν τις ἀγαπᾷ με τὸν λόγον μου τηρήσῃ,

καὶ ὁ Πατήρ μου ἀγαπήσει αὐτόν, καὶ πρὸς αὐτόν διὰ τοῦ Πνεύματος ἐλευσόμεθα, καὶ μονὴν παρ' αὐτῷ ποιήσομεν». Οὗτος λοιπὸν ὁποῦ ἀγαπᾷ τὸν Θεόν, καὶ φυλάττει τὰς ἐντολάς του, ἐνδύεται τὴν ἐξ ὕψους δύναμιν τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, ἡ ὁποία δὲν φαίνεται αἰσθητῶς, ἐν ἔδει πυρός, οὐδὲ ἔρχεται μὲ ἤχον πολύν καὶ πνοὴν βιαίαν, ὅτι αὐτὰ ἔγιναν μόνον εἰς τὸν καιρὸν τῶν Ἀποστόλων διὰ τοὺς ἀπίστους, ἀλλὰ βλέπει νοερῶς ἐν ἔδει φωτὸς νοητοῦ, καὶ ἔρχεται μὲ κάθε γαλήνην, καὶ χαράν. Τὸ ὁποῖον εἶναι προοίμιον τοῦ αἰωνίου καὶ πρώτου φωτὸς ἀπαύγασμα, καὶ λαμπηδὼν τῆς αἰδίου μακαριότητος.

Αὐτὸ τὸ φῶς εὐθὺς ὁποῦ φανῇ ἀφανίζει κάθε λογισμὸν ἐμπαθῆ, καὶ ἀποδιώχνει κάθε πάθος τῆς ψυχῆς, καὶ κάθε σωματικὴ ἀρρώστια λαμβάνει τὴν ἰατρείαν της.

Τότε καθαρίζονται τὰ μάτια τῆς καρδίας, ἡγουν ὁ νοῦς καὶ ἡ διάνοια, καὶ βλέπουν ἐκεῖνο ὁποῦ εἶναι γραμμένον εἰς τοὺς μακαρισμοὺς, δηλ. τὸν Θεόν.

Τότε ἡ ψυχὴ βλέπει, ὡσὰν μέσα εἰς καθρέπτην, καὶ τὰ παραμικρά της σφάλματα, καὶ ἔρχεται εἰς μεγαλωτάτην ταπείνωσιν, καὶ στοχαζομένη τὸ μεγαλεῖον τῆς δόξης ἐκείνης γεμίζει ἀπὸ κάθε χαράν, καὶ εὐφροσύνην, καὶ θαυμάζει εἰς τὸ ἀνέλπιστον ἐκεῖνο θαῦμα ὁποῦ εἶδε, καὶ παρευθὺς χύνει δάκρυα πολλά.

Καὶ ἔτσι πλέον ὅλως δι' ὅλου ἀλλοιώνεται ὁ ἄνθρωπος καὶ γνωρίζει τὸν Θεόν, καὶ γνωρίζεται αὐτὸς πρῶτον ἀπὸ τὸν Θεόν. Ὅτι αὐτὴ μόνη ἡ θεία χάρις τοῦ Παναγίου Πνεύματος κάμνει τὸν ἄνθρωπον νὰ καταφρονῇ ὅλα τὰ ἐπίγεια, καὶ τὰ οὐράνια, τὰ παρόντα καὶ τὰ μέλλοντα, τὰ λυπηρὰ καὶ τὰ χαρμόсуна. Διατὶ τὸν κάμνει καὶ φίλον ὁμοῦ καὶ υἱὸν Θεοῦ καὶ Θεόν, ὅσον εἶναι δυνατὸν εἰς τοὺς ἀνθρώπους. Ὡ τῆς μεγαλωσύνης τῶν χαρισμάτων τοῦ Θεοῦ!

Τοῦ αὐτοῦ περὶ ματαιότητος.

Ἀγαπητοὶ ἀδελφοί, ἃς μισήσωμεν τοῦτον τὸν κόσμον καὶ ὅλα τὰ τοῦ κόσμου πράγματα. Διατί τί συγκοινωνίαν ἔχομεν

ἡμεῖς μὲ τὸν κόσμον, καὶ μὲ τὰ κοσμικὰ πράγματα, ὅπως ὁ Κύριος μᾶς λέγει εἰς τὸ ἱερὸν Εὐαγγέλιον: «Ὑμεῖς ἐκ τοῦ κόσμου οὐκ ἐστέ».

Ἄς τρέξωμεν τὸν δρόμον τῆς ἀρετῆς. Ἄς ἀγωνισθῶμεν, ἕως ὅπου νὰ ἀποκτήσωμεν κανένα ἀπὸ τὰ παντοπινὰ καὶ ἄφθαρτά. Διότι ὅλα τὰ πράγματα τοῦ κόσμου φθείρονται, καὶ ἀπερνοῦν ὡσὰν ὄνειρον καὶ δὲν εἶναι κανένα στερεόν, ἢ βέβαιον.

Καὶ ὁ ἥλιος, καὶ τὰ ἄστρα, καὶ ὁ οὐρανός, καὶ ἡ γῆ, καὶ ὅλα παρέρχονται, καὶ ἀπὸ αὐτὰ ὅλα ὁ ἄνθρωπος μόνον μένει. Ποῖον λοιπὸν ἀπὸ αὐτὰ τὰ φαινόμενα δύναται νὰ μᾶς ὠφελήσῃ εἰς καιρὸν ἀνάγκης θανάτου, ὅποταν πηγαίνωμεν ἡμεῖς ἀπὸ τὴν παροῦσαν ζωὴν εἰς τὴν ἐκεῖσε κατάπαυσιν τοῦ ἀτελευτήτου ἐκείνου αἰῶνος, καὶ αὐτὰ ὅλα τὰ ἀφήνωμεν ἐδῶ, καὶ φθείρονται, καὶ παρέρχονται; Εἰδὲ καὶ δὲν θέλει παρέλθουν ἀκόμη τὰ ὁρατά, τί τὸ ὄφελος εἰς ἡμᾶς ὅπου ἀναχωροῦμεν ἀπὸ αὐτά, καὶ ἀφήνομεν ἐδῶ μόνον τὸ κορμί μας νεκρόν, καὶ ἀναίσθητον, καὶ ἡ ψυχὴ μας δὲν εἶναι δυνατὸν οὔτε νὰ βλέπῃ πλέον διὰ μέσου τοῦ κορμίου, οὔτε νὰ βλέπεται ἀπὸ ἄλλον κανένα.

Ἀλλὰ ἀπὸ τότε πλέον καὶ εἰς τὸ ἐξῆς, ἡ ψυχὴ ἔχει τὸν νοῦν τῆς εἰς τὰ ἀόρατα μόνον, καὶ δὲν ἔχει πλέον καμμίαν φροντίδα διὰ τὰ παρόντα, ἀλλὰ εὐρίσκεται εἰς τὴν ἄλλην ζωὴν, ἢ διὰ νὰ ἀπολαύσῃ τὴν βασιλείαν τῶν οὐρανῶν καὶ τὴν αἰώνιον δόξαν, ἢ νὰ κληρονομήσῃ τὴν γέενναν καὶ τὸ πῦρ τὸ ἐξώτερον; Διότι ἓνα ἀπὸ αὐτὰ τὰ δύο λαμβάνει ἀπὸ τὸν Θεὸν εἰς κληρονομίαν αἰώνιον, κατὰ τὰ ἔργα ποὺ ἔπραξε εἰς τὴν παροῦσαν ζωὴν. Διὰ τοῦτο, ἀδελφοί μου ἀγαπητοί, ἃς μισήσωμεν, παρακαλῶ, τὸν κόσμον, ἃς φύγωμεν τὴν πλάνην του, καὶ τὴν νομιζομένην καὶ ψευδῇ χαρὰν τῆς ζωῆς ταύτης, καὶ ἃς προστρέξωμεν εἰς μόνον τὸν Χριστόν, τὸν λυτρωτὴν τῶν ψυχῶν, καὶ ἃς σπουδάσωμεν νὰ τὸν εὕρωμεν ὅπου εἶναι πανταχοῦ παρών.

Καὶ ἀφοῦ τὸν εὕρωμεν, ἃς προσπέσωμεν εἰς τὰ πόδια του, καὶ ἃς τὰ ἀπασθοῦμεν μὲ προθυμίαν ψυχῆς.

Ναί, παρακαλῶ, ἃς ἐπιμεληθοῦμεν νὰ τὸν ἰδοῦμεν ἐν ὧ-
σιν ζοῦμεν. Διότι ἀνίσως ἀξιωθοῦμεν νὰ τὸν ἰδοῦμεν ἐδῶ, δὲν
θέλει ἀποθάνωμεν, μήτε θέλει μᾶς κυριεύσει θάνατος. Ἐὰν
μὴ προσμένωμεν νὰ τὸν ἰδοῦμεν μόνον εἰς τὴν μέλλουσαν
ζωὴν, ἀλλὰ καὶ τώρα ἃς ἀγωνισθοῦμεν νὰ τὸν ἰδοῦμεν. Ἐπειδὴ
ὁ Ἰωάννης ὁ Θεολόγος ἔτσι λέγει. «Οἶδαμεν δὲ ὅτι ἔχομεν
τὸν Θεὸν ἐν ταῖς καρδίαις ἡμῶν, ἐκ τοῦ Πνεύματος οὗ ἐλά-
βομεν ἐξ αὐτοῦ».

Ὅσοι λοιπὸν ἐδείξατε τὴν εἰς αὐτὸν πίστιν στερεὰν καὶ
βεβαίαν ἐμπράκτως, μὲ τὰ ἔργα δηλ., στοχασθῆτε μὲ ἀκρί-
βειαν ἐκεῖνα ὅπου σᾶς εἶπα καὶ προσέχετε καλὰ νὰ μὴν λαν-
θαστῆτε, καὶ νομίζετε πῶς ἔχετε τὸν Χριστὸν μέσα σας, καὶ
ἐσεῖς δὲν ἔχετε τίποτε, καὶ ἀναχωρήσετε ἀπὸ τὴν παροῦσαν
ζωὴν μὲ εὐκαιρὰ χέρια, καὶ ἀκούσετε ἐκείνην τὴν φοβερὰν
φωνὴν ὅπου λέγει «ἄραντες ὃ δοκεῖ ἔχειν πονηρὸς δοῦλος,
δότε τῷ πλεῖον ἔχοντι». Καὶ τότε θέλει κλαύσετε καὶ πενθή-
σετε καὶ λάβετε λύπην αἰώνιον.

Ἀλλὰ μὴ γένοιτο νὰ ἀκούσωμεν τέτοιαν φωνήν, καὶ νὰ
πάθωμεν παρόμοιον πρᾶγμα, ἡμεῖς ὅπου ἠρνήθημεν εἰς τὸν
καιρὸν τοῦ Θεοῦ βαπτίσματος τὸν διάβολον, καὶ ὅλα του τὰ
ἔργα, καὶ συνετάχθημεν μὲ τὸν Χριστόν, καὶ ὑπεσχέθημεν νὰ
φυλάττωμεν τὰς ἐντολάς του. Ἀλλὰ ἂμποτε νὰ ἀξιωθῶμεν νὰ
φυλάξωμεν τὰς θείας του ἐντολάς, καὶ νὰ καθαρίσωμεν τὰς
καρδίας μας μὲ δάκρυα, καὶ μὲ μετάνοιαν, ἕως ὅπου νὰ ἰδοῦ-
μεν καὶ αὐτὸν τὸν Χριστόν, τὸ θεῖον φῶς, καὶ νὰ τὸν ἀποκτή-
σωμεν ἐδῶ ἀκόμη εἰς τὴν παροῦσαν ζωὴν, ἐγκάτοικον εἰς τὸν
ἑαυτὸν μας διὰ νὰ ζωογονῇ τὰς ψυχὰς μας διὰ τῆς χάριτος
τοῦ Παναγίου Πνεύματος καὶ νὰ τρέφῃ αὐτὰς μὲ τὴν γλυ-
κύτητα τῶν ἀγαθῶν ἐκείνων τῆς βασιλείας του. Ἀμήν.

*Συμεὼν τοῦ Νέου Θεολόγου
περὶ τῶν τριῶν τρόπων προσευχῆς.*

α'. Τρεῖς εἶναι οἱ τρόποι τῆς προσοχῆς καὶ τῆς προσευ-

χῆς, μὲ τοὺς ὁποίους ὑψώνεται ἡ ψυχὴ, καὶ προκόπτει, ἢ κρημνίζεται καὶ χάνεται· καὶ ἀνίσως αὐτοὺς τοὺς τρεῖς τρόπους τοὺς μεταχειρίζεται εἰς ἀρμόδιον καιρὸν, καὶ καθὼς πρέπει, προκόπτει, εἰδὲ καὶ τοὺς μεταχειρισθῇ παράλογα καὶ παράκαιρα, κρημνίζεται.

Λοιπὸν ἡ προσοχὴ πρέπει νὰ εἶναι τοιοῦτοτρόπως δεμένη μὲ τὴν προσευχήν, καὶ ἀχώριστος, καθὼς εἶναι δεμένον τὸ κορμὶ μὲ τὴν ψυχὴν, καὶ ἀχώριστον. Καὶ ἡ προσοχὴ πρέπει νὰ πηγαίνει ἐμπρός, καὶ νὰ βιγλίζει τοὺς ἐχθροὺς ὡσὰν ἕνας βιγλάτορας, καὶ αὐτὴ πρῶτον νὰ πολεμῇ μὲ τὴν ἁμαρτίαν, καὶ νὰ ἀντιστέκεται εἰς τοὺς κακοὺς λογισμοὺς ὅπου ἔρχονται εἰς τὴν ψυχὴν, καὶ κατόπιν ἀπὸ τὴν προσοχὴν νὰ ἀκολουθῇ ἡ προσευχή, ἡ ὁποία ἀφανίζει, καὶ θανατώνει παρευθὺς ὅλους ἐκείνους τοὺς πονηροὺς λογισμοὺς ὅπου ἐπολέμησε προτιήτερα ἡ προσοχή· διατί αὐτὴ μοναχὴ δὲν ἤμπορεῖ νὰ τοὺς θανατώσῃ· καὶ εἰς αὐτὸν τὸν πόλεμον τῆς προσοχῆς καὶ τῆς προσευχῆς κρέμεται ἡ ζωὴ καὶ ὁ θάνατος τῆς ψυχῆς. Ὅτι ἀνίσως μὲ τὴν προσοχὴν φυλάττωμεν καθαρὰν τὴν προσευχήν, προκόπτομεν, εἰδὲ καὶ δὲν προσέχωμεν νὰ τὴν φυλάττωμεν καθαρὰν ὁλλὰ τὴν ἀφήνομεν ἀφύλακτον, καὶ μολύνεται ἀπὸ τοὺς κακοὺς λογισμοὺς, γινόμεθα ἀχρεῖοι καὶ ἀπρόκοποι.

Ἐπειδὴ, λοιπὸν, καὶ οἱ τρόποι τῆς προσοχῆς καὶ προσευχῆς εἶναι τρεῖς, πρέπει νὰ εἰποῦμεν καὶ τὰ ιδιώματα τοῦ καθ' ἐνὸς τρόπου, νὰ διαλέξῃ τὸ καλλίτερον ἐκεῖνος ὅπου ἀγαπᾷ τὴν σωτηρίαν του.

Περὶ τοῦ πρώτου τρόπου τῆς προσοχῆς καὶ τῆς προσευχῆς.

β'. Τοῦ πρώτου τρόπου τὰ ιδιώματα εἶναι αὐτά: Ὅταν τινὰς στέκεται εἰς προσευχήν, σηκώνει εἰς τὸν οὐρανὸν τὰς χεῖρας του καὶ τὰ μάτια του καὶ τὸν νοῦν του, καὶ φαντάζεται μὲ τὸ νοῦν του θεῖα νοήματα, καὶ τὰ ἀγαθὰ τοῦ οὐρανοῦ, καὶ τὰ τάγματα τῶν Ἀγίων Ἀγγέλων, καὶ τὰς σκηνάς τῶν Ἀγίων, καὶ ἐν συντομίᾳ, ὅλα ὅσα ἤκουσεν ἀπὸ τὰς θείας γραφὰς τὰ μαζώνει εἰς τὸν νοῦν του, καὶ τὰ συλλογίζεται τότε

εἰς τὸν καιρὸν τῆς προσευχῆς, καὶ κοιτάζει εἰς τὸν οὐρανόν, καὶ παρακινεῖ μὲ αὐτὰ τὴν ψυχὴν του, τάχα εἰς ἔρωτα καὶ ἀγάπην Θεοῦ, καὶ μερικὲς φορὲς χύνει καὶ δάκρυα καὶ κλαίει. Καὶ μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον, ἀπὸ ὀλίγον - ὀλίγον, ὑπερηφανεύεται ἡ καρδιά του, χωρὶς νὰ τὸ καταλαμβάνῃ, καὶ τοῦ φαίνεται πῶς αὐτὰ ὅπου κάνει εἶναι ἀπὸ χάριν Θεοῦ πρὸς παρηγορίαν του, καὶ παρακαλεῖ τὸν Θεὸν νὰ τὸν ἀξιῶνῃ πάντοτε νὰ εὐρίσκεται εἰς τέτοιαν ἐργασίαν· τὰ ὅποια εἶναι σημάδια τῆς πλάνης· διατὶ τὸ καλὸν δὲν εἶναι καλόν, ὅταν δὲν γίνῃ μὲ τρόπον καλόν, καὶ καθὼς πρέπει. Ὡστε ὅπου ὁ τέτοιος ἄνθρωπος, ἀνίσως ἡσυχάσῃ ἡσυχίαν ἄκραν, εἶναι τῶν ἀδυνάτων νὰ μὴ γένῃ ἔξω φρενῶν· εἶδὲ καὶ τύχη νὰ μὴν ἔβγῃ ἔξω ἀπὸ τὰς φρένας του, ὅμως δὲν εἶναι δυνατόν νὰ ἀποκτήσῃ τὰς ἀρετάς, ἢ τὴν ἀπάθειαν.

Μὲ τοῦτον τὸν τρόπον εἶναι πλανημένοι καὶ ἐκεῖνοι ὅπου βλέπουν φῶς μὲ τὰ μάτια τοῦ κορμίου τους, καὶ ἀγροικοῦν εὐωδίας μὲ τὴν ὄσφρησίν τους, καὶ ἀκούουν φωνὰς μὲ τὰ αὐτιά τους, καὶ ἄλλα παρόμοια· καὶ μερικοὶ ἀπὸ αὐτοὺς ἐδαμονίσθησαν, καὶ γυρίζουν ἔξω φρενῶν ἀπὸ τόπον εἰς τόπον. Ἄλλοι πάλιν ἐπλανήθησαν μὲ τὸ νὰ ἐδέχθησαν τὸν διάβολον ὅπου ἐμετασχηματίσθῃ, καὶ ἐφάνῃ εἰς αὐτοὺς ὡσὰν Ἄγγελος φωτός, καὶ ἐκεῖνοι δὲν τὸν ἐγνώρισαν καὶ ἐμείναν ἕως τέλους ἀδιόρθωτοι, χωρὶς νὰ θέλουν νὰ ἀκούσουν συμβουλὴν ἀπὸ κανέναν ἀδελφόν· καὶ ἄλλοι ἀπὸ αὐτοὺς ἐπαρακινήθησαν ἀπὸ τὸν διάβολον καὶ ἐφονεύθησαν μοναχοὶ τους καὶ ἄλλοι ἐκρημνίσθησαν· καὶ ἄλλοι ἐφουρκίσθησαν.

Καὶ ποῖος ἡμπορεῖ νὰ διηγήται τὶς διαφορὰς πλάνες τοῦ διαβόλου, μὲ τὶς ὁποῖες τοὺς πλανᾷ, ὅπου εἶναι ἀδιήγητες. Πλὴν ἀπὸ αὐτὰ ὅπου εἶπαμεν κάθε φρόνιμος ἄνθρωπος ἡμπορεῖ νὰ καταλάβῃ τί λογῆς ζημία προέρχεται ἀπὸ τοῦτον τὸν πρῶτον τρόπον τῆς προσοχῆς καὶ προσευχῆς. Εἶδὲ καὶ τύχη τινὰς ἀπὸ ἐκείνους, ὅπου μεταχειρίζεται αὐτὸν τὸν τρόπον, καὶ δὲν πάθῃ κανένα κακὸν ἀπὸ αὐτὰ ὅπου εἶπαμεν, μὲ τὸ νὰ εὐρίσκεται μὲ συνοδείαν ἀδελφῶν, (διατὶ αὐτὰ τὰ κακὰ τὰ παθαίνουν ἐκεῖνοι ὅπου εἶναι μοναχοὶ τους) ὅμως ἀπερνᾷ ὅλην του τὴν ζωὴν ἀπρόκοπος.

Περὶ τοῦ δευτέρου τρόπου.

γ'. Ὁ δεύτερος τρόπος εἶναι τοῦτος· Ὅταν τινὰς συνάγῃ τὸν νοῦν του μέσα εἰς τὸν ἑαυτὸν του, ἐβγάζοντάς τον ἀπὸ ὅλα τὰ αἰσθητά, καὶ φυλάττῃ τὴν αἰσθήσεις του, καὶ μαζώνῃ ὅλους τοὺς λογισμοὺς του, διὰ νὰ μὴ περιπατοῦν εἰς τὰ μάταια πράγματα τοῦ κόσμου· καὶ πότε ἐξετάζει τοὺς λογισμοὺς τοὺς· πότε προσέχει εἰς τὰ λόγια τῆς προσευχῆς ὅπου λέγει· καὶ πότε πάλιν γυρίζει ὀπίσω τοὺς λογισμοὺς του ὅπου αἰχμαλωτίσθησαν ἀπὸ τὸν διάβολον, καὶ ἐσύρθησαν εἰς τὰ πονηρὰ καὶ μάταια, καὶ ἄλλοτε μὲ κόπον πολὺν καὶ βίαν ἔρχεται εἰς τὸν ἑαυτὸν του, ὅπου ἦτον κυριευμένος καὶ νικημένος ἀπὸ κανένα πάθος· καὶ ἔχοντας τοῦτον τὸν ἀγῶνα καὶ πόλεμον μὲ τὸν ἑαυτὸν του, δὲν ἤμπορεῖ νὰ εἰρηνεύσῃ ποτέ, μήτε νὰ εὕρῃ καιρὸν νὰ ἐργασθῇ τὰς ἀρετάς, καὶ νὰ λάβῃ τὸν στέφανον τῆς δικαιοσύνης.

Διότι ὁ τοιοῦτος ἄνθρωπος παρομοιάζει μὲ ἐκεῖνον ὅπου κάνει πόλεμον μὲ τοὺς ἐχθροὺς του τὴν νύκτα, εἰς τὸ σκοτάδι· ὁ ὁποῖος ἀκούει τὴν φωνὴν τῶν ἐχθρῶν καὶ δέχεται τὴν λαβωματιῆς τοὺς, μὰ δὲν ἤμπορεῖ νὰ ἰδῇ καθαρὰ ποῖοι εἶναι, καὶ ἀπὸ ποῦ ἦλθαν, καὶ πῶς, καὶ διατί τὸν κτυποῦν· διατί τὸ σκοτὸς ὅπου εἶναι εἰς τὸν νοῦν του, καὶ ἡ ζάλη ὅπου ἔχει εἰς τοὺς λογισμοὺς, τοῦ προξενοῦν αὐτὴν τὴν ζημίαν, καὶ δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ γλυτώσῃ ποτέ ἀπὸ τοὺς ἐχθροὺς του τοὺς δαίμονας, ὅπου νὰ μὴν τὸν συντρίβουν· καὶ ὑπομένει ὁ δυστυχὴς τὸν κόπον ματαίως, διατί χάνει τὸν μισθόν, μὲ τὸ νὰ εἶναι κυριευμένος ἀπὸ τὴν κενοδοξίαν χωρὶς νὰ τὸ καταλαμβάνῃ, καὶ τοῦ φαίνεται πῶς εἶναι τάχα προσεκτικός.

Καὶ πολλὰς φορὰς ἀπὸ τὴν ὑπερηφάνειάν του καταφρονεῖ τοὺς ἄλλους καὶ κατηγορεῖ καὶ ἐπαινεῖ τὸν ἑαυτὸν του, φανταζόμενος μὲ τὴν ἐδικήν του φαντασίαν, πῶς εἶναι ἄξιος νὰ γένῃ ποιμὴν λογικῶν προβάτων καὶ νὰ ὀδηγῇ ἄλλους· καὶ ὁμοιάζει μὲ τὸν τυφλὸν ἐκεῖνον ὅπου ὑπόσχεται νὰ ὀδηγῇ ἄλλους υτφλοὺς.

Τοῦτος εἶναι ὁ δεύτερος τρόπος, καὶ καθένας ὅπου θέλει τὴν σωτηρίαν του πρέπει νὰ μάθῃ τὴν ζημίαν ὅπου τοῦ προ-

ξενεῖ εἰς τὴν ψυχὴν, καὶ νὰ προσέχη καλῶς. Ὅμως τοῦτος εἶναι καλλίτερος ἀπὸ τὸν πρῶτον, καθὼς εἶναι καλλιτέρα ἡ νύκτα ὅπου ἔχει φεγγάρι ἀπὸ τὴν σκοτεινὴν καὶ ἐκείνην ὅπου εἶναι χωρὶς φεγγάρι.

Περὶ τοῦ Τρίτου τρόπου.

δ'. Ὁ τρίτος τρόπος εἶναι ἀληθινὰ παράδοξος καὶ δυσκολοερμήνευτος, καὶ εἰς ἐκείνους ὅπου δὲν τὸν ἠξεύρουν ὄχι μόνον δυσκολοκατανόητος, ἀλλὰ τοὺς φαίνεται σχεδὸν καὶ ἀπίστευτος, καὶ δὲν τὸ πιστεύουν πῶς γίνεται παρόμοιον πρᾶγμα. Ἐπειδὴ εἰς τοὺς καιροὺς τούτους δὲν εὐρίσκεται τοῦτος ὁ τρόπος εἰς πολλούς, ἀλλὰ εἰς πολὺ ὀλίγους. Καὶ καθὼς ἐγὼ λογιάζω, αὐτὸ τὸ καλὸν ἔφυγε ἀπὸ ἡμᾶς μαζὶ μὲ τὴν ὑπακοήν, διατὶ ἡ ὑπακοὴ ὅπου κάμνει κάθε ἕνας εἰς τὸν πνευματικὸν τοῦ Πατέρα, τὸν κάμνει ἀμέριμνον ἀπὸ ὅλα, μὲ τὸ νὰ ἔρριψε τὴν μέριμνάν του εἰς τὸν πνευματικὸν Πατέρα, καὶ εἶναι πλέον μακρὰν ἀπὸ τὴν προσπάθειαν τοῦ κόσμου, καὶ πολλὰ πρόθυμος καὶ ἄσκνος ἐργάτης τούτου τοῦ τρίτου τρόπου. Ἀνίσως ὅμως καὶ ἐπιτύχη πνευματικὸν Πατέρα ἀληθινόν, καὶ χωρὶς νὰ ἔχη καμμίαν πλάνην, ὅτι ἐκεῖνος ὅπου ἀφιερῶσιν τὸν ἑαυτὸν του καὶ ὅλην τὴν μέριμναν εἰς τὸν Θεὸν καὶ εἰς τὸν πνευματικὸν τοῦ Πατέρα, καὶ διὰ μέσου τῆς ἀληθινῆς ὑπακοῆς δὲν ζῇ πλέον ζωὴν ἰδικήν του, ὅπου νὰ κάμῃ τὸ θέλημά του, ἀλλὰ νεκρωθῇ ἀπὸ κάθε προσπάθειαν τοῦ κόσμου καὶ τοῦ ἰδίου τοῦ σώματος, ἐκεῖνος ἀπὸ ποῖον πρᾶγμα προσωρινὸν ἠμπορεῖ νὰ νικηθῇ ἢ νὰ δουλωθῇ; Ἡ ποίαν μέριμναν καὶ φροντίδα ἠμπορεῖ νὰ ἔχη; Λοιπὸν ἀπὸ τοῦτον τὸν τρόπον ὅπου εἶναι μαζὶ μὲ τὴν ὑπακοήν, ὅλες οἱ τέχνες καὶ ἐφευρέσεις ὅπου μεθοδεύονται οἱ δαίμονες, διὰ νὰ σύρουν τὸν νοῦν εἰς πολλούς καὶ διαφόρους λογισμούς, ὅλες ἀφανίζονται καὶ διασκορπίζονται, καὶ τότε ὁ νοῦς τοῦ ἀνθρώπου ἐκεῖνου μένει ἐλεύθερος ἀπὸ ὅλα, καὶ μὲ μεγάλην ἄδειαν καὶ εὐκαιρίαν ἐξετάζει τοὺς λογισμοὺς ὅπου τοῦ φέρνουν οἱ δαίμονες, καὶ μὲ ἐπιτηδειότητα μεγάλην τοὺς ἀποδιώχνει, καὶ μὲ καθαρὰν καρδίαν προσφέρει τὰς προσευχάς

του εἰς τὸν Θεόν. Αὐτὴ εἶναι ἡ ἀρχὴ τῆς ἀληθινῆς πολιτείας, καὶ ὅσοι δὲν κάμνουν τέτοιαν ἀρχήν, ματαίως κοπιᾶζουν καὶ δὲν τὸν ἡξεύρουν.

Καὶ ἡ ἀρχὴ τούτου τοῦ τρίτου τρόπου δὲν εἶναι, τὸ νὰ κοιτάζῃ τινὰς εἰς τὸν οὐρανὸν καὶ νὰ σηκώνῃ τὰ χέρια ὑψηλὰ καὶ νὰ ἔχῃ τὸν νοῦν του εἰς τὰ οὐράνια καὶ ἐκεῖθεν νὰ ζητῇ βοήθειαν, ὅτι αὐτὰ, καθὼς εἴπαμεν, εἶναι ἴδια τοῦ πρώτου τρόπου καὶ εἶναι τῆς πλάνης. Μήτε πάλιν νὰ φυλάττῃ τινὰς μὲ τὸν νοῦν του τὶς αἰσθήσεις του καὶ νὰ προσέχῃ ὅλως διόλου εἰς τοῦτο καὶ τοὺς πολέμους τοὺς ἐσωτερικοὺς τῆς ψυχῆς, ὅπου τοῦ κάμνουν οἱ ἐχθροί, νὰ μὴ τοὺς βλέπῃ, μήτε νὰ προσέχῃ ἀπὸ αὐτούς, ὅτι αὐτὰ εἶναι ἴδια τοῦ δευτέρου τρόπου, καὶ ὅποιος τὰ μεταχειρίζεται σκλαβώνεται ἀπὸ τοὺς δαίμονας, καὶ δὲν ἡμπορεῖ νὰ κάμῃ ἐκδίκησιν εἰς ἐκείνους ὅπου τὸν ἐσκλάβωσαν, ἀλλὰ πάντοτε οἱ ἐχθροὶ τὸν πολεμοῦν καὶ φανερὰ καὶ κρυφά, καὶ τὸν κατασταίνουν κενόδοξον καὶ ὑπερήφανον.

Ἀλλὰ σὺ, ἀγαπητέ, ἂν θέλῃς τὴν σωτηρίαν σου, πρέπει νὰ ἀρχίσῃς τοιοῦτοτρόπως. Ὑστερα ἀπὸ τὴν τελείαν ὑπακοὴν ὅπου εἴπαμεν πὼς πρέπει νὰ ἔχῃς εἰς τὸν πνευματικόν σου Πατέρα πρέπει νὰ κάμνῃς καὶ ὅλα σου τὰ ἔργα μὲ συνείδησιν καθαρὰν, ὡσὰν νὰ εἶσαι ἐμπρὸς εἰς τὸν Θεόν· διατὶ χωρὶς ὑπακοῆς δὲν εἶναι δυνατόν νὰ εἶναι ποτὲ καθαρὰ ἡ συνείδησις· καὶ τὴν συνείδησίν σου εἰς τρία πράγματα πρέπει νὰ τὴν φυλάττῃς καθαρὰν· εἰς τὸν Θεόν, εἰς τὸν πνευματικόν σου Πατέρα, καὶ εἰς τοὺς ἄλλους ἀνθρώπους καὶ εἰς τὰς ὕλας καὶ πράγματα τοῦ κόσμου. Καὶ εἰς τὸν Θεὸν ἔχεις χρέος νὰ φυλάξῃς τὴν συνείδησίν του καθαρὰν, δηλ. νὰ μὴ κάμνῃς ἐκεῖνα ὅπου ἡξεύρεις, πὼς δὲν ἀναπαύουν τὸν Θεόν, μήτε τοῦ ἀρέσουν. Εἰς τὸν πνευματικόν σου Πατέρα πάλιν νὰ κάμνῃς ἐκεῖνα ὅπου σοῦ παραγγέλει, καὶ μήτε παραπάνω ἀπὸ ἐκεῖνα, μήτε παρακάτω νὰ κάμνῃς, ἀλλὰ κατὰ τὸν σκοπὸν του καὶ κατὰ τὸ θέλημά του, ἔτσι νὰ πορεύεσαι. Εἰς δὲ τοὺς ἄλλους ἀνθρώπους πρέπει νὰ φυλάττῃς συνείδησιν καθαρὰν, νὰ μὴ κάμνῃς εἰς αὐτοὺς ἐκεῖνα ὅπου ἐσὺ μισεῖς καὶ δὲν θέλεις νὰ τὰ κάμουν ἐκεῖνοι εἰς ἐσένα· καὶ εἰς τὰς ὕλας πάλιν χρέος

ἔχεις νὰ φυλάττεσαι ἀπὸ τὴν παρακρῆσιν, δηλ. νὰ τὰς μεταχειρίζεσαι καθὼς πρέπει, τόσο φανερὰ, ὅσον καὶ πιότα καὶ φορέματα· καὶ κοντολογίᾳ ὅλα πρέπει νὰ τὰ κάμῃς ὥσάν νὰ ἦσουν ἐμπρὸς εἰς τὸν Θεόν· καὶ εἰς κανένα σου ἔργον νὰ μὴ σὲ ἐλέγχῃ ἡ συνείδησίς σου, καὶ νὰ σὲ κεντᾷ, πὼς δὲν τὸ ἔκαμες καλά· καὶ ἔτσι μεταχειρίσου τὴν ἀληθινὴν καὶ ἀπλανῆ στράταν τοῦ τρίτου τρόπου τῆς προσοχῆς καὶ προσευχῆς, ὁ ὁποῖος εἶναι αὐτός.

Ἦγουν ὁ νοῦς νὰ φυλάττῃ τὴν καρδίαν εἰς καιρὸν ὅπου προσεύχεται, καὶ νὰ περιτριγυρίζῃ πάντοτε μέσα εἰς αὐτήν, καὶ ἀπὸ ἐκεῖ μέσα, ἀπὸ τὸ βάθος τῆς καρδίας, νὰ ἀναπέμψῃ τὰς εὐχὰς εἰς τὸν Θεόν, καὶ ἀφοῦ γευθῇ ἐκεῖ μέσα εἰς τὴν καρδίαν καὶ δοκιμάσῃ ὅτι χρηστὸς ὁ Κύριος, καὶ γλυκανθῇ, δὲν θέλει πλέον ὁ νοῦς νὰ μακρύνῃ ἀπὸ τὸν τόπον τῆς καρδίας· καὶ τότε θέλει εἰπῇ καὶ αὐτὸς τὰ ἴδια λόγια ὅπου εἶπεν ὁ Ἀπόστολος Πέτρος. «Καλὸν ἐστὶν ἡμᾶς ὧδε εἶναι», καὶ θέλει κοιπάζει πάντοτε ἐκεῖ μέσα εἰς τὴν καρδίαν, καὶ ἐκεῖ θέλει περιτριγυρίζει, σπρώχνοντας τρόπον τινά, καὶ διώχνοντας ὅλα τὰ νοήματα ὅπου σπεύρονται ἐκεῖ μέσα ἀπὸ τὸν διάβολον. Πλὴν εἰς ἐκείνους ὅπου δὲν ἔχουν καμμίαν εἴδησιν εἰς αὐτὸ τὸ σωτήριον ἔργον καὶ δὲν τὸ ἠξεύρουν, φαίνεται τὶς περισσότερες φορὲς πὼς εἶναι πολλὰ κοπιαστικόν, καὶ στενοχωρητικόν· ὅμως ἐκεῖνοι ὅπου ἐγεύθησαν τὴν γλυκύτητα, ὅπου ἔχει, καὶ ἀπόλαυσιν καὶ ἡδονήν, μέσα εἰς τὸ βάθος τῆς καρδίας τους, ἐκεῖνοι φωνάζουν μὲ τὸν Θεῖον Παῦλον καὶ λέγουν: «Τίς ἡμᾶς χωρίσει ἀπὸ τῆς ἀγάπης τοῦ Χριστοῦ»; κ.τ.λ.

Διατί οἱ Ἅγιοι Πατέρες μας, ἀκούοντες τὸν Κύριον ὅπου λέγει, πὼς ἀπὸ τὴν καρδίαν βγαίνουν οἱ πονηροὶ λογισμοί, φόνοι, πορνεῖαι, μοιχεῖαι, κλεψίαι, ψευδομαρτυρίαι, βλασφημίας, καὶ πὼς αὐτὰ μολύνουν τὸν ἄνθρωπον. Καὶ πάλιν ἀκούοντες τὸν εἰς ἄλλο μέρος τοῦ Εὐαγγελίου ὅπου μᾶς παραγγέλλει νὰ καθαρίζωμεν τὸ ἔσωθεν τοῦ ποτηρίου, διὰ νὰ γένῃ καὶ τὸ ἀπέξω καθαρόν, ἄφησαν κάθε ἄλλο ἔργον πνευματικόν, καὶ ἀγωνίσθησαν ὅπως διόλου εἰς αὐτὸ τὸ ἔργον, ἡγουν εἰς τὴν φύλαξιν τῆς καρδίας, ὄντες βεβαιωμένοι πὼς μαζὶ μὲ αὐτὸ τὸ ἔργον, θέλουν ἀποκτήσῃ εὐκόλα κάθε ἄλλην ἀρετήν.

Ὅμως χωρὶς αὐτὸ δὲν εἶναι δυνατόν νὰ ἐπιμείνῃ καμμία ἀρετὴ. Αὐτὸ τὸ ἔργον μερικοὶ ἀπὸ τοὺς Πατέρας μας τὸ ὠνόμασαν ἡσυχίαν καρδιακὴν· ἄλλοι τὸ ὠνόμασαν προσοχήν· ἄλλοι νῆψιν καὶ ἀντίρρῃσιν· ἄλλοι ἔρευναν τῶν λογισμῶν καὶ φύλαξιν τοῦ νοός· διατὶ ὅλοι εἰς αὐτὸ ἐκαταγίνοντο καὶ μὲ αὐτὸ ἡξιώθησαν νὰ λάβουν τὰ θεῖα χαρίσματα· καὶ δι' αὐτὸ λέγει ὁ Ἐκκλησιαστής: «Εὐφραίνου, νεανίσκε, εἰς τὴν νεότητά σου, καὶ περιπάτει εἰς τὰς στράτες τῆς καρδίας σου ἁμωμιος καὶ καθαρός, καὶ μάκρυνε τὴν καρδίαν σου ἀπὸ τοὺς διαλογισμούς». Καὶ διὰ τὸ ἴδιον λέγει καὶ ὁ Παροιμιαστής: «Ἀνίσως ἔλθῃ κατεπάνω σου ἡ προσβολὴ τοῦ διαβόλου, μὴν ἀφήσῃς νὰ ἐμβῇ εἰς τὸν τόπον σου», καὶ μὲ τὸν τόπον ἐννοεῖ τὴν καρδίαν· καὶ ὁ Κύριος μᾶς λέγει εἰς τὸ ἱερὸν Εὐαγγέλιον. Μὴ μετεωρίζεσθε, δηλ. μὴ σκορπίζετε τὸν νοῦν σας ἐδῶ καὶ ἐκεῖ. Καὶ πάλιν εἰς ἄλλο μέρος λέγει «Μακάριοι οἱ πτωχοὶ τῷ πνεύματι», δηλ. καλότυχοι εἶναι ἐκεῖνοι ὅπου δὲν ἀπόκτησαν μέσα εἰς τὴν καρδίαν τοὺς καμμίαν ἐννοιαν τούτου τοῦ κόσμου, ὅπως εἶναι πτωχοὶ ἀπὸ κάθε λογισμὸν κοσμικόν· καὶ ὅλοι οἱ θεῖοι Πατέρες μας ἔγραψαν πολλὰ περὶ τούτου, καὶ ὅποιος θέλει ἄς διαβάσῃ τὰ συγγράμματά τους νὰ τὰ ἴδῃ· καὶ ὅσα ἔγραψεν ὁ Ἀσκητὴς Μάρκος καὶ ὅσα εἶπεν ὁ Ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος καὶ ὁ ὅσιος Ἠσύχιος καὶ ὁ Σιναΐτης Φιλόθεος καὶ ὁ Ἀββᾶς Ἠσαΐας καὶ ὁ μέγας Βαρσονούφιος καὶ ἄλλοι πολλοί. Καὶ κοντολογῆς, ὅποιος δὲν προσέχει νὰ φυλάττῃ τὸν νοῦν του, ἐκεῖνος δὲν εἶναι δυνατόν νὰ γένη καθαρὸς εἰς τὴν καρδίαν, διὰ νὰ ἀξιωθῇ νὰ ἴδῃ τὸν Θεόν. Ὅποιος δὲν προσέχει, δὲν ἠμπορεῖ νὰ γένη πτωχὸς τῷ Πνεύματι, οὐδὲ ἠμπορεῖ νὰ πενήθῃ καὶ νὰ κλαύσῃ ἢ νὰ γένη πρᾶος καὶ ἡμερὸς ἢ νὰ πεινάσῃ καὶ διψήσῃ τὴν δικαιοσύνην ἢ νὰ γίνῃ ἐλεήμων ἢ εἰρηνοποιὸς ἢ διωγμένος ἐνεκεν δικαιοσύνης ἢ, διὰ νὰ εἰπῶ καθόλου, δὲν εἶναι βολετὸν νὰ ἀποκτήσῃ τινὰς ἄλλας ἀρετὰς μὲ ἄλλο μέσον, παρὰ μὲ αὐτὴν τὴν προσοχήν. Διὰ τοῦτο, περισσότερον ἀπὸ ὅλα αὐτὴν πρέπει νὰ ἐπιμεληθῇς, διὰ νὰ καταλάβῃς μὲ τὴν δοκιμὴν αὐτὰ ὅπου σοῦ λέγω. Εἰδὲ καὶ θέλεις νὰ μάθῃς καὶ τὸν τρόπον πῶς νὰ κάμῃς, ἐγὼ σοῦ λέγω καὶ περὶ τούτου τὸ κατὰ δύναμιν.

Τρία πράγματα πρέπει νὰ φυλάξης πρωτύτερα ἀπὸ ὅλα τὰ ἄλλα: Ἀμεριμνησίαν ἀπὸ κάθε πρᾶγμα, τόσον εὐλογον, ὅσον ἀνεύλογον καὶ μάταιον· ἤγουν νέκρωσιν ἀπὸ ὅλα. Συνείδησιν καθαρὰν εἰς ὅλα, καθὼς εἶπαμεν, ὅπου νὰ μὴν σὲ ἐλέγχῃ ἡ συνείδησις εἰς κανένα πρᾶγμα. Καὶ τελείαν ἀπροσπάθειαν, χωρὶς νὰ κλίνῃ ὁ λογισμὸς σου εἰς κανένα κοσμηκὸν πρᾶγμα. Ἐπειτα κάθισε εἰς ἓνα τόπον παράμερον καὶ ἤσυχον, καταμόνας εἰς μίαν ἄκραν, καὶ κλειῖσε τὴν πόρταν καὶ μάζωξε τὸν νοῦν σου ἀπὸ κάθε πρόσκαιρον καὶ μάταιον πρᾶγμα. Καὶ τότε ἀκούμπησε εἰς τὸ στήθος σου τὸ κάτω σιαγόνι σου, ἤγουν τὸ πηγούνι σου, διὰ νὰ προσέχῃς μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον μέσα εἰς τὸν ἑαυτὸν σου, καὶ μὲ τὸν νοῦν καὶ μὲ τὰ αἰσθητά σου μάτια· καὶ κράτει ὀλίγον καὶ τὴν ἀναπνοήν σου, διὰ νὰ ἔχῃς ἐκεῖ τὸν νοῦν σου, καὶ ἐρεύνησε μὲ τὸν νοῦν σου νὰ εὕρῃς τὸν τόπον ὅπου εἶναι ἡ καρδιά σου καὶ ἐκεῖ νὰ εἶναι ὅλως διόλου ὁ νοῦς σου· καὶ εἰς τὴν ἀρχὴν θὰ εὕρῃς ἐκεῖ μέσα ἓνα σκοτός καὶ πώρωσιν πολλὴν καὶ σκληρότητα. Ὅστε-
 ρα ἀφοῦ ἐργασθῇς αὐτὸ πρὸ ἔργον τῆς προσοχῆς ἀκατάπαυστα νύκτα καὶ ἡμέραν, θὰ εὕρῃς, ὦ τοῦ θαύματος!, μίαν χαρὰν ἀκατάπαυστον. Ἐπειδὴ ὁ νοῦς, ἀγωνιζόμενος εἰς τοῦτο, θέλει ἐπιτύχῃ τὸν τόπον τῆς καρδίας, τότε παρευθὺς βλέπει ἐκεῖ μέσα ἐκεῖνα τὰ πράγματα ὅπου δὲν εἶδε ποτέ του, οὔτε τὰ ἤξευρε. Διὰ τὴν βλέπει τὸν ἄερα ἐκεῖνον ὅπου εὐρίσκεται ἐκεῖ μέσα εἰς τὴν καρδίαν, καὶ ὅλον τὸν ἑαυτὸν τοῦ φωτεινόν, καὶ γεμᾶτον ἀπὸ κάθε φρονιμάδα καὶ διάκρισιν· καὶ ἀπὸ τότε καὶ εἰς τὸ ἔξης, ἀπὸ ὅποιον μέρος προκύψῃ καὶ φανῇ κανένας λογισμὸς, πρὶν ἀκόμῃ νὰ ἐμβῇ καὶ νὰ συλλογισθῇ ἢ νὰ σχηματισθῇ, παρευθὺς τὸν διώκει ἐκεῖθεν, καὶ τὸν ἀφανίζει μὲ τὸ ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ, ἤγουν μὲ τὸ Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με. Καὶ ἀπὸ ἐδῶ πλέον ὁ νοῦς τοῦ ἀνθρώπου ἀρχίζει νὰ ἔχῃ μνησικακίαν καὶ πάθος μὲ τοὺς δαίμονας καὶ πόλεμον ἀκατάπαυστον, καὶ σηκώνει κατεπάνω πους τὸν θυμὸν τὸν φυσικὸν καὶ τοὺς κυνηγᾷ καὶ τοὺς κτυπᾷ καὶ τοὺς ἀφανίζει· τὰ δὲ ἄλλα ὅπου ἀκολουθοῦν νὰ γίνωνται τότε, θέλει τὰ μάθῃς, σὺν Θεῷ, μοναχός σου μὲ τὴν δοκιμήν, διὰ μέσου τῆς προσοχῆς τοῦ νοός σου καὶ κρατώντας εἰς τὴν καρδίαν σου τὸν

Ἰησοῦν, ἡγουν τὴν προσευχὴν τοῦ, Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με· διατὶ λέγει ἓνας Πατέρας· Κάθου εἰς τὸ κελλίον σου καὶ αὐτὸ θέλει σὲ διδάξῃ τὰ πάντα.

Περὶ ὀνείρων, ὅτι δὲν πρέπει νὰ πιστεύωμεν αὐτὰ ὡς φαντασίες δαιμόνων (Ἰωάννου τοῦ Κλίμακος)

Τὸ ὄνειρον εἶναι μία κίνησις, ἣτις γίνεται μὲ τὸν νοῦν καὶ μὲ τὴν ἐπιθυμίαν, ἐντὸς τῆς ψυχῆς καὶ τῆς καρδίας τοῦ ἀνθρώπου, ὅταν κεῖται κοιμώμενος καὶ ἀκίνητῃ τὸ σῶμά του, καὶ τότε ὁ νοῦς του κινεῖται καὶ δὲν δύναται νὰ βλέπῃ ἀληθινὰ πράγματα, ἀλλὰ ψευδῇ τινα καὶ ἀνυπόστατα φαντάσματα. Διατὶ καθὼς αἱ χορδαὶ τῆς κιθάρας, ὅταν εἶναι καλῶς ἐσφιγμέναι καὶ δυνατὰ κουρδισμέναι, ἡχοῦσι καλῶς καὶ ἀποτελοῦσι μέλος ἡδὺ καὶ ἐναρμόνιον, εἶδὲ καὶ εἶναι ἐκκελυμένοι, ἡχοῦσι κακῶς καὶ ἀηδῶς καὶ δὲν προξενοῦσιν εἰς τοὺς ἀκούοντας ὄρεξιν νὰ ἀκροάζωνται τὸ μέλος των, οὕτω καὶ ὁ νοῦς, ὅταν εἶναι ἐξαπλωμένον τὸ σῶμα εἰς τὸν ὕπνον, δὲν δύναται νὰ ἰδῇ τινα ἀλήθειαν, ἀλλὰ βλέπει μόνον ψευδῇ καὶ ἀνύπαρκτα πράγματα, καὶ τῷ ὄντι ἀπίστευτα μυθάρια, διὰ τοῦτο δὲν πρέπει νὰ δίδωμεν καθόλου πίστιν εἰς τοιαύτας ἀπατηλὰς φαντασίας. Φαντασία εἶναι μία ἀπάτη τοῦ νοῦς καὶ τῶν ὀφθαλμῶν, τῆς ρινός, τῆς γλώσσης, τῶν ὠτίων, τῶν χειρῶν καὶ ποδῶν, καὶ τῶν ἄλλων μελῶν, τὰ ὅποια φαίνονται, ὅταν κοιμᾶται ὁ ἄνθρωπος, πῶς κινοῦνται καὶ ἐνεργοῦσιν, ὡσὰν νὰ ἦτον ἔξυπνος. Καὶ πάλιν· φαντασία εἶναι μιὰ ἔκστασις τοῦ νοῦς, ἡ ὁποία ποιεῖ τὸν ἄνθρωπον νὰ ἐξίσταται, ὅταν εἶναι ἔξυπνος, καὶ νὰ θαυμάζῃ εἰς τινα ξένα καὶ παράδοξα λόγια ὅπου ἀκούει, ἢ πράγματα ὅπου βλέπει. Ἀκόμη φαντασία εἶναι ἐν νόημα καὶ μία τοῦ νοῦς ἐνθύμησις, γινομένη ὅταν εἶναι ὁ ἄνθρωπος ἔξυπνος, χωρὶς νὰ βλέπῃ τι, ἣτις ἀφανίζεται παχέως καὶ δὲν διατηρεῖται.

Οἱ δαίμονες τῆς κενοδοξίας καὶ ὑπερηφανείας φαίνονται εἰς τοὺς ὕπνους μας καὶ μᾶς ἀπατῶσι νὰ τοὺς πιστεύωμεν, διατὶ ὡς πονηροὶ καὶ πανοῦργοι τεκμαίρονται ἐκ τινων σημείων τινὰ πράγματα ὅπου μέλλουσι νὰ συμβῶσι, καὶ μᾶς τὰ

προδεικνύουσιν εἰς τοὺς ὕπνους μας, διὰ νὰ τοὺς πιστεύωμεν βλέποντες πὺς ἀλήθευσαν καὶ ἐπληρώθησαν, καὶ νὰ θαυμάζωμεν δι' αὐτὰ ἔπειτα καὶ νὰ ἐκπληττώμεθα, καὶ νὰ στοχαζώμεθα πὺς εἴμεθα θεοφιλοὺς ψυχῆς ἄνθρωποι καὶ ἅγιοι, καὶ διὰ τοῦτο μᾶς ἔδωκεν ὁ Θεὸς τοιοῦτον προφητικὸν καὶ προγνωστικὸν χάρισμα. Ἀλλὰ τοῦτο εἶναι φανερὰ πλάνη τοῦ Δαίμονος, ὅστις ἀγωνίζεται νὰ μᾶς κάμῃ πρῶτον νὰ κενοδοξήσωμεν καὶ νὰ πέσωμεν εἰς τὴν ὑπερηφάνειαν, ἔπειτα εὐκόλως καὶ εἰς τὰ λοιπὰ θεομισῇ πάθη καὶ ἁμαρτήματα.

Εἰς ἐκείνους ὅπου πιστεύουσι τὰ ἐνύπνια, ἐφάνη πολλάκις ἀληθινὸς προφήτης ὁ Διάβολος. Εἰς ἐκείνους δὲ ὅπου τὰ καταφρονοῦσι καὶ δὲν τὰ πιστεύουσι, φαίνεται πάντοτε ψευδομανδάτωρ καὶ πλάνος, ὁ πονηρὸς καὶ δόλιος. Πολλάκις μετασχηματίζονται εἰς Ἀγγελον φωτός, καὶ εἰς εἶδος καὶ μορφήν ἁγίων Μαρτύρων οἱ ἀλητήριοι, καὶ φαινόμενοι εἰς τὸν ὕπνον μας δεικνύουσιν εἰς ἡμᾶς πράγματα θεῖα καὶ ἅγια, διὰ νὰ μᾶς πλανήσωσι μὲ αὐτὰ νὰ λογιάζωμεν πὺς εἴμεθα ἅγιοι, καὶ διὰ τοῦτο ἠξιώθημεν νὰ βλέπωμεν τοιαῦτα ἐνύπνια· καὶ τοιοῦτοτρόπως νὰ μᾶς ρίψωσιν, ἀφ' οὗ ἐξυπνήσωμεν, εἰς τὸν κατηραμένον κρημνὸν τῆς ὑπερηφανείας, εἰς τὸν ὁποῖον καὶ αὐτοὶ κατέπεσαν. Ἐὰν ἀρχίσωμεν νὰ πιστεύωμεν τὰ ὄνειρα τῶν δαιμόνων εἰς τοὺς ὕπνους μας, θέλει μᾶς ἐμπαίζουν καὶ πλανοῦν χειρότερα, καὶ ὅταν εἴμεθα ἐξυπνοὶ διὰ τοῦτο νὰ μὴ τὰ πιστεύσῃς πώποτε· διατὶ ὅποιος τὰ πιστεύει, εἶναι τελείως ἀνόητος καὶ πολλοῦ γέλωτος ἄξιος· ὁ δὲ ἀπιστῶν εἰς ἅπαντα, εἶναι τῷ ὄντι συνετὸς καὶ φιλόσοφος.

Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΜΑ ΤΟΥ ΘΕΟΥ

Ὁ ἄνθρωπος τὸ μικτὸν καὶ σύνθετον τοῦτο τοῦ Θεοῦ δημιουργήμα ἐξ ὕλης καὶ πνεύματος, τοῦ δοθέντος διὰ τοῦ θείου ἐμφυσημάτων, δι' οὗ ἐγένετο ψυχὴ ζῶσα, πλάσμα λογικὸν καὶ ἐλεύθερον, εἶναι ἡ κορωνὶς τῆς κτίσεως, ὁ τοῦ Θεοῦ ἐπὶ γῆς ἐπίτροπος, τὸ κύριον ἀντικείμενον τῆς ἀμέσου προνοίας τοῦ Θεοῦ, ὁ ἐνωπικὸς κρῖκος τοῦ πνευματικοῦ καὶ ὑλικοῦ κόσμου, ὁ στέφανος τῆς ὁρατῆς φύσεως, ὁ δημιουργηθεὶς τῇ

ἕκτη ἡμέρα, τῇ καὶ ἐσχάτως τῆς δημιουργίας, ἵνα χρησιμεύσῃ ὡς γλῶσσα τῆς κτίσεως, ὡς μύστης καὶ ἐπόπτης τοῦ παντός, ὡς ἱερεὺς καὶ λειτουργὸς τοῦ Θεοῦ ἐν τῷ ἐπὶ γῆς ἀγιαστηρίῳ, ὡς κόσμος τῶν κόσμων. Οὕτως ὀνομάζουν τὸν ἄνθρωπον οἱ θεῖοι τῆς Ἐκκλησίας Πατέρες. Κατὰ τε τὴν Ἀγίαν Γραφὴν καὶ τὴν ἱερὰν παράδοσιν πιστεύομεν ὅτι ὁ ἄνθρωπος ἔλαβε τὴν ἀρχὴν διὰ γενέσεως, ἥτοι διὰ δημιουργίας, δι' ἰδιαιτέρας μάλιστα δημιουργικῆς πράξεως: «Καὶ εἶπεν ὁ Θεὸς ποιήσωμεν ἄνθρωπον, κατ' εἰκόνα ἡμετέραν καὶ ὁμοίωσιν», ἐνῷ διὰ τὰ ἄλλα δημιουργήματα εἶπεν ὁ Θεὸς καὶ ἐγενήθησαν. Ἐπομένως ὁ ἄνθρωπος δὲν προῆλθεν αὐτομάτως ἢ δι' ἀπλῆς τινος μεταμορφώσεως ἢ βαθμιαίας μεταβολῆς, οὐδὲ εἶναι τὸ ἐξαγόμενον γονέων καὶ τροφοῦ, χρόνου καὶ χώρου, ἀέρος καὶ ὕδατος, ἡχου καὶ φωτός, τροφῆς καὶ ἐνδυμασίας, διαίτης καὶ ἀγωγῆς καὶ τῶν τοιούτων, ἀλλ' εἶναι ἀποτέλεσμα ἀνωτέρας αἰτίας, δημιούργημα τοῦ Θεοῦ, συγκεῖμενον ἐκ σώματος, ἥτοι κοῦς, καὶ πνεύματος, ἥτοι ψυχῆς λογικῆς καὶ ἀθανάτου. Συστατικὰ λοιπὸν τοῦ ἀνθρώπου εἶναι τὸ σῶμα καὶ ἡ ψυχὴ (ἢ τὸ πνεῦμα). Διούνθετος λοιπὸν ὁ ἄνθρωπος κατὰ τὴν ὀρθὴν δόξαν τῆς Ἐκκλησίας. Τὸ δὲ πνεῦμα ἐν μὲν τῇ συναφείᾳ μετὰ τῆς ὕλης καὶ τῆς ὀργανικῆς ζωῆς, μεθ' ἧς ἐνοῦται ἀδιασπάστως, λέγεται ψυχὴ, ἐν δὲ τῇ ἀντιθέσει τούτου πρὸς τὸ σῶμα, λέγεται πνεῦμα. — Ἰωάννης ὁ Δαμασκηνὸς λέγει: «Οὐχ ἕτερον ἔχει παρ' ἑαυτῇ ἡ ψυχὴ τὸν νοῦν, ἀλλὰ μέρος αὐτῆς τὸ καθαρώτερον» ἥτοι τὸ πνεῦμα ἢ ὁ νοῦς εἶναι τὸ ἀνώτερον μέρος τῆς ψυχῆς. Αὕτη δὲ εἶναι ἓν, μία οὐσία, ἀλλ' ἔχει διαφόρους δυνάμεις, ἐνεργείας, ιδιότητας, ἥτοι νοῦν, λόγον, αὐτεξούσιον, ἀθανασίαν κ.τ.λ. — «Καὶ τοῦτο ἐστὶ, λέγει ὁ Κριτόπουλος, ὡς ἀληθές, τὸ τριμερὲς τῆς ἀνθρωπίνης ψυχῆς, καὶ ἄλλοι ἄλλως αὐτὸ διωρίσαντο. Καὶ κατὰ τοῦτο ἐστὶ καὶ λέγεται τοῦτο τὸ ζῶον «κατ' εἰκόνα Θεοῦ», ὡς εἰκονίζον ἐν τῇ ψυχῇ τὸν ἐν Τριάδι Θεόν.

Ὁ μὲν γὰρ νοῦς εἰκονίζει τὸν νοῦν καὶ Πατέρα. Ὁ δὲ λόγος τὸν Υἱὸν τοῦ Θεοῦ καὶ Λόγον, ἡ δὲ ἀειπνοῖα, εἴτε οὖν ἀθανασία τῆς ψυχῆς, εἰκονίζει τὸ ἀθάνατον καὶ ζωοποιὸν τοῦ Θεοῦ Πνεῦμα. Αὕτη δὲ ἡ ψυχὴ μονοειδὴς οὖσα καὶ τὸ σῶμα

κυβερνῶσα, εἰκονίζει τὸν ἕνα κατ' οὐσίαν Θεόν». Σημειωτέον ὅμως ὅτι οὐδέποτε ταυτίζεται τὸ ἡμέτερον πνεῦμα μετὰ τοῦ Πνεύματος τοῦ Θεοῦ, ὡς τοῦτο ἐπρέσβευον οἱ αἵρετικοὶ Γνωστικοί, Ἀπολλιναρισταὶ καὶ Πελαγιανοί, ἐξ ὧν προῆλθε καὶ ἡ κακοδοξία, ὅτι ὁ ἄνθρωπος εἶναι τρισύνθετος, ἥτοι ὅτι σύγκειται ἐκ σώματος, ψυχῆς καὶ πνεύματος. Ἐπλάσθη δὲ ὁ ἄνθρωπος κατὰ τε τὸ σῶμα καὶ τὴν ψυχὴν τέλειος. Καὶ τὸ μὲν σῶμα ἔχει ἀρίστην τὴν κατασκευὴν, ὀρθίαν τὴν στάσιν, θαυμάσιον τὸν ὁργανισμόν, ἐπιτηδειότατον πρὸς τὰς ἐπιστήμας, τὰς τέχνας καὶ τὰς ἐνεργείας τῆς ψυχῆς. Ὡστε καὶ αὐτὸς ὁ Λόγος ἀνέλαβε σῶμα ἀνθρώπινον, ἡ δὲ χάρις τοῦ Θεοῦ ἐπαναπαύεται ἐν αὐτῷ. Ἐντεῦθεν καταδηλοῦται καὶ ἡ ἐν τούτῳ ὑπεροχὴ τοῦ ἀνθρώπου καὶ ἡ ἰδιαίτερα ἐνέργεια πρὸς δημιουργίαν αὐτοῦ, γενομένου ὄντως μικροῦ κόσμου ἐν τῷ μεγάλῳ κόσμῳ τοῦ Θεοῦ.

Ἡ δὲ ψυχὴ ἡ ζῶσα καὶ ἀπλῆ καὶ ἀσώματος καὶ λογικὴ καὶ νοερὰ καὶ ἀόρατος καὶ ἀθάνατος καὶ ἀσχημάτιστος αὕτη οὐσία ἐκοσμήθη διὰ τῶν θειοτέρων τελειοτήτων, εἰς τὸ εἶναι ἐλθοῦσα διὰ θείου ἐμφυσήματος ἐξ οὗ ἀποδεικνύεται ἡ σχέσις τοῦ ἀνθρώπου μετὰ τοῦ Θεοῦ, ἡ θρησκευτικότης. Ὁ Ἰωάννης ὁ Δαμασκηνὸς γράφων περὶ τῆς δημιουργίας τοῦ ἀνθρώπου καὶ τῆς τελειότητος αὐτοῦ καὶ ἐρμηνεύων τὸ κατ' εἰκόνα καὶ καθ' ὁμοίωσιν λέγει: «Ἐπεὶ δὲ ταῦτα οὕτως εἶχεν, ἐξ ὁρατῆς τε καὶ ἀοράτου φύσεως δημιουργεῖ τὸν ἄνθρωπον οἰκείαις χερσὶ, κατ' οἰκείαν εἰκόνα τε καὶ ὁμοίωσιν· ἐκ γῆς μὲν τὸ σῶμα διαπλάσας ψυχὴν δὲ λογικὴν καὶ νοερὰν διὰ τοῦ οἰκείου ἐμφυσήματος δοὺς αὐτῷ, ὅπερ δὴ θείαν εἰκόνα φαιμέν. Τὸ μὲν γὰρ κατ' εἰκόνα τὸ νοερὸν δηλοῖ καὶ τὸ αὐτεξούσιον. Τὸ δὲ καθ' ὁμοίωσιν τὴν τῆς ἀρετῆς κατὰ τὸ δυνατόν ὁμοίωσιν. Ἄμα δὲ τὸ σῶμα καὶ ἡ ψυχὴ πέπλασται, οὐ τὸ μὲν πρότερον, τὸ δὲ ὕστερον κατὰ τὰ Ὠριγένους ληρήματα. Ἐποίησεν οὖν ὁ Θεὸς τὸν ἄνθρωπον, ἄκακον, εὐθύν, ἐνάρετον, ἄλυπον, ἀμέριμνον, πάσῃ ἀρετῇ κατηγλαϊσμένον, πᾶσιν ἀγαθοῖς κομῶντα, οἶόν τινα κόσμον δεύτερον, ἐν μεγάλῳ μικρόν, ἄγγελον ἄλλον προσκυνητὴν, μεκτόν, ἐπόπτην τῆς ὁρατῆς κτίσεως, μύστιν τῆς νοουμένης, βασιλέα τῶν ἐπὶ γῆς, βασιλευόμενον

ἄνωθεν, ἐπίγειον καὶ οὐράνιον, πρόσκαιρον καὶ ἀθάνατον, ὁ-
ρατὸν καὶ νοούμενον, μέσον μεγέθους καὶ ταπεινότητος, τὸν
αὐτὸν πνεῦμα καὶ σάρκα, πνεῦμα διὰ τὴν χάριν, σάρκα διὰ
τὴν ἔπαρσιν. Τὸ μὲν ἵνα μένη καὶ δοξάζῃ τὸν εὐεργέτην τῷ
μεγέθει φιλοτιμούμενος.

Τὸ δὲ ἵνα πάσχων ὑπομνήσκειται καὶ παιδεύεται, ζῶν
ἐνταῦθα οἰκονομούμενον, τουτέστι ἐν τῷ παρόντι βίῃ καὶ ἄλ-
λαχοῦ μεθιστάμενον ἐν τῷ αἰῶνι τῷ μέλλοντι καὶ πέρας τοῦ
μυστηρίου τῇ πρὸς Θεὸν νεύσει θεούμενον δὲ τῇ μετοχῇ τῆς
θείας ἐλλάμπσεως καὶ οὐχὶ εἰς τὴν θείαν μεθιστάμενον οὐσίαν.

Ψυχὴ τοίνυν ἐστίν, οὐσία ζῶσα, ἀπλῇ, ἀσώματος σωμα-
τικοῖς ὀφθαλμοῖς κατ' οἰκείαν φύσιν ἀόρατος, ἀθάνατος, λο-
γικὴ τε καὶ νοερά, ἀσχημάτιστος, ὀργανικῶς κεκρημένη σώματι
καὶ τούτῳ ζωῆς, αὐξήσεώς τε καὶ αἰσθήσεως καὶ γεννήσεως
παρεκτικῇ, οὐχ ἕτερον ἔχουσα παρ' ἑαυτῇ τὸν νοῦν, ἀλλὰ
μέρος αὐτῆς τὸ καθαρώτατον· ὥσπερ γὰρ ὀφθαλμὸς ἐν σώμα-
τι, οὕτως ἐν ψυχῇ νοῦς· αὐτεξούσιος, θελητικὴ τε καὶ ἐνερ-
γητικὴ, τρεπτή, ἥτοι ἐθελότρεπτος, ὅτι καὶ κτιστή. Πάντα ταῦ-
τα κατὰ φύσιν ἐκ τῆς τοῦ δημιουργήσαντος αὐτὴν χάριτος
εἰληφυῖα — ἐξ ἧς καὶ τὸ εἶναι, καὶ τῷ φύσει οὕτως εἶναι εἴ-
ληφεν».

Ἰερεμίας ὁ Β' ἐν τῇ δευτέρᾳ ἀποκρίσει αὐτοῦ πρὸς τοὺς
διαμαρτυρομένους καθηγητὰς τῆς Τυβίγγης, ἐν τῷ περὶ αὐ-
τεξουσίᾳ κεφαλαίῳ ἀκολουθῶν τὸν Μ. Βασίλειον, ἐρμηνεύ-
οντος τὸ κατ' εἰκόνα καὶ καθ' ὁμοίωσιν λέγει· «Τὸ κατ' εἰκό-
να ἐκ τοῦ Θεοῦ ἔλαβεν (ὁ ἄνθρωπος), ἡγουν τὸ λογικὸν εἶ-
ναι· τὸ δὲ καθ' ὁμοίωσιν, ἐμοὶ κατέλιπεν. Εἰ γὰρ τοῦτο ἐκεῖ-
θεν ἔλαβον, ποία χάρις ἐμοί; Ἔχω τοίνυν τὸ καθ' ὁμοίωσιν
ἡνίκα χρηστὸς ἀφ' ἑαυτοῦ γίνομαι»· ἥτοι τὸ κατ' εἰκόνα τῇ
κτίσει ἔχομεν, τὸ δὲ καθ' ὁμοίωσιν ἐκ τῆς προαιρέσεως κατορ-
θοῦμεν. Ὁ δὲ Μητροφάνης ὁ Κριτόπουλος ἐξηγεῖται· «τὸ μὲν
κατ' εἰκόνα ἐκ τῆς τοῦ δημιουργοῦντος θελήσεως, τὸ δὲ καθ'
ὁμοίωσιν ἐκ τῆς τοῦ δημιουργηθέντος σπουδῆς καὶ ἀρετῆς». Κατὰ ταῦτα, τὸ μὲν κατ' εἰκόνα δηλοῖ τὰ ἰδιώματα, τὰ χαρί-
σματα, τὰ οὐσιώδη ἐκεῖνα γνωρίσματα τοῦ ἀνθρώπου, ἥτοι τὸ
λογικὸν καὶ τὸ αὐτεξούσιον, ἅτινα ἔλαβεν οὗτος παρὰ τοῦ

Θεοῦ. Τὸ δὲ καθ' ὁμοίωσιν δηλοῖ τὴν θεοπρεπῇ ἐκείνην κατάστασιν τῶν χαρισμάτων τούτων, ἥτις κατορθοῦται διὰ τῆς ἡμετέρας θελήσεως τῇ συνεργείᾳ πάντοτε τῆς τοῦ Θεοῦ χάριτος, δηλαδή τὴν διὰ τῶν ἐμφύτων ἀρχικῶν δυνάμεων πραγματοποιουμένην τελειότητα τοῦ ἀνθρώπου. «Τὸ μὲν κατ' εἰκόνα, λέγει ὁ θεῖος Γρηγόριος ὁ Νύσσης, ἴδιόν ἐστιν ἡμῖν κατὰ τὴν πρώτην ἡμῶν δημιουργίαν, τὸ δὲ καθ' ὁμοίωσιν εἶναι τοῦ Θεοῦ ἐξαρτᾶται ἐκ τῆς ἡμετέρας θελήσεως καὶ ὑπάρχει ἐν ἡμῖν μόνον κατὰ τὸ δυνατόν, ἀποκτᾶται δὲ διὰ τῆς ἐνεργείας». Τουτέστι, τὸ μὲν κατ' εἰκόνα εἶναι τὸ φύσει καὶ δυνάμει ἐν ἡμῖν ὑπάρχον, τὸ δωρηθὲν ὑπὸ τοῦ Θεοῦ, τὸ δὲ καθ' ὁμοίωσιν εἶναι τὸ ἐνεργεῖα, τὸ καὶ ἐξ ἡμῶν ἐξαρτώμενον, τῷ κόπῳ καὶ συνεχεῖ ἔργασίᾳ καὶ ἄκρα εὐσεβείᾳ πρὸς τὸν Θεὸν ἀποκτῶμενον διὰ τῆς θεραπείας τῶν ἐν πυρῇ καὶ δυνάμει ἐν ἡμῖν ὑπαρχόντων χαρισμάτων, συνεργούσης ὅμως τῆς θείας χάριτος.

(Τεμάχιον ἐκ τῆς χειρογράφου βίβλου Ἰωσήφ τοῦ Καλοθέτου).





ΙΕΡΟΥ ΝΙΚΟΛΗΜΟΥ ΑΓΙΟΡΕΙΤΟΥ

*Ἐκ τοῦ πρὸς Ἱερόθεον Ἐπ. Εὐρίπου Ἐγχειριδίου.
"Ὅτι τὸ νὰ διδάσκη τις καὶ τοὺς ἐν τῷ κόσμῳ περὶ τῆς
νοερᾶς προσευχῆς εἶναι λίαν ἁρμόδιον.*

Ναί, γνωρίζω ὅτι ἔχω νὰ κατηγορηθῶ ἴσως ὑπὸ τινων, ὅτι γράφω ἐκεῖνα ποὺ εἶναι ἴδια τῶν ἔξω τοῦ κόσμου ζώντων μοναχῶν, πρὸς ἄνθρωπον ὅστις ἀναστρέφεται ἐν τῷ κόσμῳ καὶ τοῖς ἐν κόσμῳ· ἀλλὰ ἂν δικαίως ἢ ἀδίκως ἔχουσιν οὗτοι νὰ με κατηγορήσωσι περὶ τούτου, ἐγὼ τὸ ἀποσιωπῶ, καὶ μόνον λέγω, ὅτι τοῦτο ἐποίησα:

Α'. Διὰ τὴν ὑπερβάλλουσαν, ὡς εἶπον, ἀγάπην ἣν ἔχω διὰ τὴν σωτηρίαν σου· ἴδιον γὰρ τῶν φίλων τὸ ἀνακαλύπτειν πρὸς ἀλλήλους τὰ ἑαυτῶν μυστικὰ κατὰ τὸ «Ὑμᾶς δὲ εἶρηκα φίλους, ὅτι πάντα ἃ ἤκουσα παρὰ τοῦ πατρὸς μου ἐγνώρισα ἡμῖν» (Ἰωάν. ιε' 15).

Β'. Διότι ὁ Θεὸς δὲν εἶναι σῶμα ὅπερ νὰ εὐαρεσθῇται τόσον καὶ νὰ ἀναπαύηται εἰς τὰς διὰ τοῦ σώματος προσφερομένας αὐτῷ λατρείας καὶ προσκυνήσεις (ἂν καὶ οἱ τούτου προσκυνηταί, ὡς ὑλικὸν σῶμα φοροῦντες, χρεωστοῦσι καὶ διὰ σωματοειδοῦς προσκυνήσεως νὰ προσκυνῶσι τὸ θεῖον καὶ νὰ λατρεύωσιν) ἀλλ' εἶναι Πνεῦμα καὶ Νοῦς καὶ τῶν Πνευμάτων καὶ νόων ἀπάντων ὁ πρῶτιστος· ὅθεν ἀκολούθως καὶ εἰς τὰς διὰ τοῦ νοὸς καὶ πνεύματος προσφερομένας αὐτῷ λατρείας καὶ προσκυνήσεις, περισσότερον εὐαρεστεῖται καὶ ἀναπαύεται, ὡς ὁμοιοτέρας καὶ οἰκειοτέρας αὐτῷ κατὰ φύσιν. «Εἶγε πᾶν τὸ ὅμοιον ἀγαπᾷ τὸ ὅμοιον αὐτοῦ, κατὰ τὸν Σειράχ» (Σειρ.

ιγ', 17) καὶ τοῦτο δὲν τὸ ἐδίδαξεν ἄνθρωπος, ἀλλ' αὐτὸς ὁ Υἱὸς τοῦ Θεοῦ εἰπὼν, ὅτι ὁ Πατὴρ τοιοῦτους ζητεῖ τοὺς προσκυνοῦντας αὐτόν: «Πνεῦμα ὁ Θεὸς καὶ τοὺς προσκυνοῦντας αὐτὸν ἐν πνεύματι καὶ ἀληθείᾳ δεῖ προσκυνεῖν (Ἰω. Δ' 24). Ἡ δὲ τοιαύτη καὶ ἀληθὴς προσκύνησις διὰ τῆς νοερᾶς μάλιστα ἐπιτελεῖται καὶ καρδιακῆς προσευχῆς. Ἐφη δέπου καὶ Κάτων ἐκεῖνος ὁ Ῥωμαῖος, καίπερ ἐξωτερικὸς ὢν «Ὁ Θεὸς νοῦς ἐστὶ καὶ καθαρῷ νοῖ αὐτὸν σέβου περιώσια πάντων».

Ὅτι καὶ ὁ μέγας Ἀπόστολος Παῦλος δίδωσιν ὡς ἐντολὴν εἰς ὅλους ἀπλῶς τοὺς Χριστιανούς, χωρὶς τινος ἐξαιρέσεως, τὸ νὰ προσεύχωνται ἀδιαλείπτως. «Ἀδιαλείπτως προσεύχεσθε» (Α' Θεσσαλ. Ε' 17). Τὸ δὲ ἀδιάλειπτον τοῦτο διὰ τῆς καρδιακῆς μάλιστα κατορθοῦται προσευχῆς πάντοτε καὶ πανταχοῦ, καὶ ἐν πᾶσιν ἔργοις ἐνεργεῖσθαι δυναμένης, κατὰ τὸν μέγαν Βασίλειον (Ἐπιστ. α') καὶ τὸν θεῖον Χρυσόστομον. Καὶ ἀλλαχοῦ δὲ ὁ αὐτὸς Παῦλος δίδωσιν ὡς ἐντολὴν εἰς τὸν Τιμόθεον καὶ τοῦ λέγει νὰ ἐνθυμῇται τὸν Ἰησοῦν Χριστὸν «Μνημόνευε Ἰησοῦν Χριστόν, ἐγηγερμένον ἐκ νεκρῶν» (Β' Τιμ. β' 2). Καὶ ὁ Θεολόγος Γρηγόριος: «Μνημονευτέον Θεοῦ μᾶλλον ἢ ἀναπνευστέον καὶ εἰ οἷον τε τοῦτο εἰπεῖν, μηδὲ ἄλλο τι ἢ τοῦτο πρακτέον» (Ἐν τῇ πρὸς Εὐνομιανοὺς προσδιαλέξει). Καὶ ἄλλος δέ τις Πατὴρ λέγει ὅτι ὁ Θεὸς ἀπαιτεῖ, ὡς χρέος παρ' ἡμῶν τὸ ἀεὶ μνημονεύεσθαι ὅτι καὶ ἀεὶ εὐεργετεῖ ἡμᾶς καὶ τὸ εἶναι παρέχων καὶ ἀναπνεῖν (Ἐν τοῖς σχολίοις τοῦ δ' λόγου τῆς Κλίμακος). Τοῦτο τὸ ἴδιον λέγει καὶ ὁ ἱερός Αὐγουστῖνος ἐν τῷ Ἐγχειριδίῳ (Κεφ. ΚΘ').

Δ'. Διότι καὶ ὁ θεῖος Σιναΐτης ἐκεῖνος Γρηγόριος οὐ μόνον εἰς τοὺς μοναχοὺς τοῦ ἁγίου Ὁρους ἐδίδαξε τὴν ἐργασίαν ταύτην, ἀλλὰ ἀπὸ τοῦ Ὁρους ἀρξάμενος, ἐπορεύθη διδάσκων τὸ ἔργον τοῦτο ἕως Βλαχίαν· καὶ ὁ λαμπρὸς δὲ τῆς Θεσσαλονίκης φωστήρ Γρηγόριος, οὐ μόνον εἰς πολλὰς αὐτοῦ ὁμιλίας παρακινεῖ πάντας τοὺς Χριστιανούς εἰς τὸ νὰ προσεύχωνται νοερῶς ἐν τῇ καρδίᾳ, ἀλλὰ καὶ λόγον ὀλόκληρον ἐπιστέλλει πρὸς Ἰωάννην καὶ Θεόδωρον τοὺς φιλοσόφους καὶ ἐν τῷ κόσμῳ ὄντας, ἐν ᾧ ἀνακαλύπτει εἰς αὐτοὺς ἅπαντα τὰ τῆς ἱερᾶς προσευχῆς καὶ νήψεως μυστήρια. Καὶ

Ε'. Διότι λέγει ὁ θεῖος Διάδοχος ὅτι ὁ διάβολος δὲν ἀγαπᾷ ποτὲ νὰ μάθωσι καὶ νὰ πιστεύσωσιν οἱ ἄνθρωποι, ὅτι αὐτὸς εὐρίσκεται εἰς τὴν καρδίαν καὶ ἀπ' ἐκεῖ τοὺς πολεμεῖ, ἀλλὰ ἀγαπᾷ νὰ νομίζωσιν πῶς τοὺς πολεμεῖ ἔξωθεν· ὅθεν οἱ περισσότεροι ἄνθρωποι, καὶ λογιώτατοι δὲ πολλάκις, νομίζουσιν ὅτι οἱ λογισμοὶ ἔρχονται εἰς αὐτοὺς, ὅχι ἔσωθεν ἐκ τῆς καρδίας, ἀλλ' ἐκ τῆς κεφαλῆς, ἢ ἐξ ἄλλου τινὸς μέρους, ἵνα μὴ τοῦτο μαθόντες τὸν πολεμῶσι διὰ τῆς καρδιακῆς μνήμης τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ. «Τὰ πονηρὰ πνεύματα περὶ τὰ μέλη τῆς καρδίας ἐνδιατρίβει ὅπερ οὐδέποτε θέλουσι παρ' ἀνθρώποις πιστευθῆναι οἱ δαίμονες· ἵνα μὴ ὁ νοῦς τοῦτο αὐτὸ εἰδὼς ἀκριβῶς, τῇ μνήμῃ τοῦ Θεοῦ κατ' αὐτῶν ὀπλίζεται» (Κεφ. λγ' Φιλοκαλ. σελ. 212). Ὅθεν ἐγὼ ἐφάνέρωσα τὴν τέχνην τοῦ Διαβόλου, διὰ νὰ τὴν μάθωσιν οἱ ἄνθρωποι καὶ νὰ τὸν πολεμῶσι διὰ τῆς καρδιακῆς προσευχῆς. Ὅρα περὶ τούτου καὶ εἰς τὸ προοίμιον καὶ εἰς τὸ τέλος τῆς Φιλοκαλίας.

Ἀπὸ πόσας αἰτίας γεννῶνται οἱ κακοὶ λογισμοί.

Οἱ κακοὶ δὲ λογισμοὶ πάλιν ἤξευρε ὅτι γεννῶνται καθολικῶς ἀπὸ δύο αἰτίας, μίαν ἐξωτερικὴν, καὶ ἄλλην ἐσωτερικὴν. Καὶ ἐξωτερικὴ μὲν αἰτία τῶν κακῶν λογισμῶν εἶναι τὰ αἰσθητὰ ἀντικείμενα τῶν πέντε αἰσθήσεων· ἦτοι τὰ ὁρατά, τὰ ἀκουστά, τὰ ὁσφραντά, τὰ γνωστά, τὰ ἀπτά· ταῦτόν εἰπεῖν αἱ κακαὶ καὶ ἄσεμνοι καὶ θεατρικαὶ θεωρίαι, τὰ αἰσχροὶ λόγοι καὶ πορνικὰ ἄσματα καὶ τραγούδια, οἱ μυρωδιές καὶ οἱ μύσχοι καὶ τὰ ἀρώματα, καὶ τὰ τρυφηλὰ φαγητὰ καὶ ἡδονικὰ ποτὰ, καὶ τὰ λαμπρὰ καὶ μαλακὰ φορέματα, καὶ τὰ ἀπαλὰ στρώματα. Ταῦτα γὰρ πάντα γεννῶσιν εἰς τὴν ψυχὴν λογισμοὺς ἐμπαθεῖς καὶ ἡδονικοὺς, καὶ ἀκολούθως ἁμαρτητικοὺς καὶ θανατηφόρους, διὸ καὶ ὁ προφήτης Ἰερεμίας ἀπὸ τὸ ἕνα μέρος· «ἀνέβη θάνατος, ἔλεγε, διὰ τῶν θυρίδων» (Θ', 10)· θυρίδας ἐννοῶν τὰς ε'. αἰσθήσεις, ἀπὸ τὸ ἄλλο, ὁ θεολόγος Γρηγόριος σχεδὸν τὸ ρητὸν τοῦτο πλατύτερον ἐκτιθέμενος ἔγραφε· «Διατηρεῖται δὲ εἰς πέμπτην ἡμέραν (τὸ πρόβατον δηλαδὴ τὸ εἰς τὸ Πάσχα θυόμενον), ἵσως ὅτι καθαρτικὸν αἰ-

οθήσεων τὸ ἐμὸν θυμὸν, ἐξ ὧν τὸ παίειν καὶ περὶ ἧς ὁ πόλεμος, εἰσδεχομένης τὸ κέντρον τῆς ἁμαρτίας» (Λόγ. εἰς τὸ Πάσχα).

*Πόσαι καὶ ποῖαι εἶναι αἱ ἐσωτερικαὶ
αἰτίαι τῶν λογισμῶν.*

Ἐσωτερικαὶ δὲ αἰτίαι τῶν λογισμῶν εἶναι τρεῖς:

Α΄. Ἡ φαντασία, ἥτις εἶναι ὡσὰν μία ἄλλη δευτέρα αἴσθησις καὶ δέχεται καὶ τυπώνει ὅλας τὰς εἰκόνας καὶ τὰ αἰσθήματα ὅπου ἐμβαίνουν ἀπὸ τὰς πέντε αἰσθήσεις· δηλονότι τῶν ἁπλῶν, τῶν γευστῶν, τῶν ὀσφραντῶν, μάλιστα δὲ καὶ ἐξαιρέτως τῶν ἀκουστῶν, καὶ τῶν ὁρατῶν· ὅθεν ἡ φαντασία, αἴσθησις μὲν ἐσωτερικὴ ὀνομάζεται διατὶ παρασταίνει τὸ αἰσθητὸ τόσον χονδρὰ καὶ καθαρὰ, ὡσὰν καὶ αἱ ἐξωτερικαὶ αἰσθήσεις· αἴσθησις δὲ κοινή, κατ' Ἀριστοτέλην, διατὶ ὅλως κοινῶς τῶν αἰσθήσεων δέχεται τὰς ἰδέας. Καὶ τοῦτο φυσικῶς· ἐπειδὴ, καθὼς μέσα εἰς τὸ κέντρον τοῦ κύκλου ἐνώνονται αἱ γραμμαὶ ἐκεῖναι ὅπου εἶναι χωρισμέναι ἔξω εἰς τὴν περιφέρειαν, ἔτσι καὶ μέσα εἰς τὴν φαντασίαν τῆς ψυχῆς ἐνώνονται αἱ αἰσθήσεις ἐκεῖναι ὅπου εἶναι εἰς τὰ ἔξωθεν χωρισμέναι, ἐνώνονται ὁμοῦς ἀσυγχύτως. Ἐκ τῆς φαντασίας λοιπὸν ταύτης γεννῶνται κακοὶ λογισμοὶ εἰς τὴν ψυχὴν, μὲ τὸ νὰ αἰσθάνεται αὕτη ἐκεῖ καὶ ἀντιλαμβάνεται νοερῶς διὰ τῆς μνήμης, ὅσα κακῶς εἶδεν ἔξω ἢ ἤκουσεν ἢ ὠσφράνθη ἢ ἐγγέυστο, ἢ ἐπίασε· καὶ μ' ὅλον ὅπου λείπει μακρὰν ἀπὸ αὐτῆς αἰσθητῶς, καὶ ἡσυχάζει μέσα εἰς τὴν πανέρημον. Διὰ τοῦτο εἶπεν ἐν τοῖς τετραστίχοις ὁ Θεολόγος·

»ὄψις συνήρπασέ με, πλὴν ἄλλ' ἐσχέθην.

»Εἶδωλον οὐκ ἔστησα τῆς ἁμαρτίας.

»Εἶδωλον ἔστη; πεῖραν ἐκπεφεύγομεν.

»Βαθμοὶ τάδ' εἰσὶ τῆς πλάνης τοῦ δυσμενοῦς.

Ἀκούεις; Ἐστάθη, λέγει, τὸ εἶδωλον τῆς ἁμαρτίας, καὶ δὲν ἐτυπώθη εἰς τὴν φαντασίαν· ἐγλύτωσε παρευθὺς καὶ ἡ

ψυχὴ ἀπὸ τὴν πεῖραν, ἥτοι ἀπὸ τὴν συγκατάθεσιν τῶν λογισμῶν, ἢ καὶ τὴν πρᾶξιν τῆς ἁμαρτίας.

Β'. Αἰτία εἶναι τὰ πάθη, τὰ ὅποια γενικῶς μὲν εἶναι δύο, ἀγάπη καὶ μῖσος, ἢ ἡδονὴ καὶ ὀδύνη· ἐμπαθῶς γὰρ κινούμεθα, ἢ διατὶ ἀγαπῶμεν κανένα πρᾶγμα, ὡς ἡδονικόν, ἢ διατὶ τὸ μισοῦμεν, ὡς ὀδυνηρόν· εἰδικῶς δέ, διαιροῦνται εἰς τὰ τρία μέρη τῆς ψυχῆς: εἰς τὸ λογιστικόν, ἐπιθυμητικόν καὶ θυμικόν. Καὶ τοῦ μὲν λογιστικοῦ πάθη, κατὰ τὸν θεῖον Γρηγόριον τὸν Σιναΐτην, εἶναι ἀπιστία, βλασφημία, πονηρία, περιέργεια, διψυχία, καταλαλιά, ἀνθρωπαρέσκεια, φιλοδοξία, ὑπερηφάνεια καὶ ἄλλα. Τοῦ δὲ ἐπιθυμητικοῦ πάθη εἶναι πορνεία, μοιχεῖα, ἀσωτία, πλεονεξία, ἀκολασία, ἀκрасία, φιληδονία, φιλαυτία καὶ ἄλλα. Τοῦ δὲ θυμικοῦ πάθη εἶναι ὀργή, πικρία, κραυγή, θράσος, ἐκδίκησις, καὶ ἄλλα. Ἐκ τούτων λοιπὸν τῶν παθῶν πῆς ψυχῆς κυρίως καὶ προσεχῶς γεννῶνται οἱ κακοὶ λογισμοί, διαιρούμενοι καὶ αὐτοὶ ὁμοίως μὲ τὰ πάθη εἰς τρία· ἐκ μὲν τῶν παθῶν τοῦ λογιστικοῦ γεννῶνται κακοὶ λογισμοί, οἵτινες μὲ ἓνα καθολικὸν ὄνομα καλοῦνται βλάσφημοι λογισμοί. Ἐκ δὲ τῶν παθῶν τοῦ ἐπιθυμητικοῦ γεννῶνται οἱ καλούμενοι αἰσχροὶ λογισμοί. Ἐκ δὲ τῶν παθῶν τοῦ θυμικοῦ γεννῶνται οἱ καλούμενοι πονηροὶ λογισμοί. Διὰ τοῦτο εἶπεν ὁ ἄνωτέρω Σιναΐτης Γρηγόριος ὅτι «λογισμῶν αἰτίαι εἰσὶ τὰ πάθη» (κεφ. ξβ' Φιλοκ. 886). «Καὶ ὁ Ἀββᾶς Ἰσαὰκ διὰ τοῦτο προσβολὰς ὀνομάζει τὰ πάθη, διατὶ προσβάλλουσι τὴν ψυχὴν καὶ κινοῦσι τοὺς ἐμπαθεῖς λογισμούς» (Λογ. λη' σελ. 242).

Γ'. Αἰτία δὲ τῶν κακῶν λογισμῶν ἐσωτερικὴ, καὶ προκαταρκτικὴ εἶναι οἱ δαίμονες· αὐτοὶ γὰρ οἱ κατάρτοι, πνεύματα ὄντες λεπτὰ καὶ εἰς τὴν ἐπιπολὴν τῆς καρδίας εὐρισκόμενοι, λαλοῦσι μὲν ἐκεῖθεν διὰ τοῦ ἐνδιαθέτου λόγου, καὶ ὑποψιθυρίζουσιν ἔσωθεν ὅλους τοὺς βλασφήμους λογισμούς, ὅλους τοὺς αἰσχροὺς, ὅλους τοὺς πονηροὺς καὶ ἀπλῶς ὅλους τοὺς κακοὺς λογισμούς, μὀρφώνουσι δὲ τὴν φαντασίαν μὲ τὰ αἰσχροὰ καὶ ἀκάθαρτα εἶδωλα, τὰ ἐκ τῶν αἰσθήσεων, τόσον εἰς τοὺς ὕπνους, ὅσον καὶ ὅταν ὁ ἄνθρωπος εἶναι ἔξυπνος.

Ἐκ δὲ τούτων κινοῦσι τὰ προρρηθέντα πάθη εἰς τὰ τρία μέρη τῆς ψυχῆς, καὶ κάμνουσι τὴν ταλαίπωρον ψυχὴν σπῆ-

λαιον ληστῶν καὶ καταγώγιον τῶν παθῶν τους. Διὰ τοῦτο εἶπεν ὁ ἀνωτέρω Σιναΐτης Γρηγόριος· «Σημεῖωσαι ὅτι προβέβληνται τῶν μὲν λογισμῶν αἱ αἰτίαι, τῶν δὲ φαντασιῶν οἱ λογισμοί, τῶν δὲ παθῶν αἱ φαντασίαι, τῶν δὲ δαιμόνων τὰ πάθη, πλὴν οὐδὲν ἐνεργεῖ καθ' ἑαυτό, ἀλλ' ὑπὸ δαιμόνων ἐνεργεῖται· οὔτε φαντασία εἰδωλοποιεῖται, οὔτε πάθος ἐνεργεῖ χωρὶς τῆς λεληθότως κρυφίας δαιμονικῆς δυνάμεως (Φιλοκαλ. Κεφ. Ο' σελ. 4). Καὶ ἀλλαχοῦ ὁ αὐτὸς λέγει· «Οἱ λογισμοὶ λόγοι τῶν δαιμόνων εἰσὶ, καὶ τῶν παθῶν πρόδρομοι» (Φιλοκαλ. Κεφ. ξζ'). Τούτῳ συμφώνως λέγει καὶ ὁ Ἅγιος Ἰσαάκ. «Ἐγὼ δὲ οὕτως ἔχω ἐν ἀληθείᾳ ὅτι ὁ ἡμέτερος νοῦς, χωρὶς μεσετείας Ἀγίων Ἀγγέλων ἀφ' ἑαυτοῦ δύναται κινεῖσθαι πρὸς τὸ ἀγαθὸν ἀδιδάκτως. Τὴν μέντοι τῶν κακῶν γνῶσιν ἀνευ τῆς τῶν δαιμόνων συνεργείας οὐ δέχονται αἱ αἰσθήσεις, αἱ ἐσωτερικαὶ δηλαδή, οὔτε κινοῦνται ἐν αὐτοῖς» (Λόγ. πδ' σελ. 476). Ὅρα εἰς τὸν αὐτὸν καὶ σελ. 470.

Εἶναι δὲ καὶ τετάρτη αἰτία ἐσωτερικὴ τῶν λογισμῶν, πόρρω ὅμως, ἥτις εἶναι ἡ ἐμπαθὴς καὶ διεφθαρμένη κατάστασις τῆς ἀνθρωπίνης φύσεως προξενηθεῖσα μὲν ἐκ τῆς προπατορικῆς ἁμαρτίας, μείνασα δὲ καὶ μετὰ τὸ Βάπτισμα εἰς τὴν φύσιν, οὐχ ὡς ἁμαρτία προπατορικὴ (ἀνηρέθη γὰρ αὕτη διὰ τοῦ Βαπτίσματος, κατὰ τὸν ρκ' καν. τῆς ἐν Καρθαγένῃ συνόδου), ἀλλ' ὡς ποινὴ τῆς προπατορικῆς ἁμαρτίας, πρὸς ἀγῶνα καὶ δοκιμὴν τοῦ αὐτεξουσίου, καὶ στεφάνων καὶ μισθῶν περισσότερων ἀντίδοσιν, κατὰ τοὺς Θεολόγους. Ἀφ' οὗ γὰρ τὸν λογισμὸν, ὅπου εἶχεν εἰς μόνον τὸ καλόν, τῶρα θέλοντας νὰ ἐνθυμηθῇ καὶ νὰ συλλογισθῇ τὸ καλόν, εὐθὺς μοιράζεται καὶ συλλογίζεται τὸ κακόν· διὰ τοῦτο εἶπεν ὁ Σιναΐτης θεῖος Γρηγόριος. «Ἀρχὴ τῶν λογισμῶν καὶ αἰτία ἡ διαιρεθεῖσα ἐνοειδὴς διὰ τῆς παραβάσεως τοῦ ἀνθρώπου ἀπλῆ μνήμη, δι' ἧς καὶ τὴν θεῖαν ἀπώλεσε (μνήμην δηλαδή). Σύνθετος ἐξ ἀπλῆς καὶ ποικίλης ἐκ μονοειδοῦς ταῖς οἰκείαις δυνάμεσι γεγονυῖα ἀπώλετο» (Κεφ. ξ').

Η ΙΑΤΡΕΙΑ ΤΩΝ ΚΑΚΩΝ ΛΟΓΙΣΜΩΝ ΝΟΕΡΑ ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Αὕτη ἡ νοερά προσευχή εἶναι τὸ μόνον δυνατόν, τὸ μόνον βοηθητικόν, καὶ τὸ μόνον νικητικόν ἄρμα εἰς τὸν νοερὸν πόλεμον τῶν λογισμῶν· καὶ πρεπόντως· νοερὸς γὰρ πόλεμος, νοερά ἄρματα χρειάζεται διὰ νὰ νικηθῇ. Καὶ ὅρα πῶς ὅλα τὰ αἷτια τῶν κακῶν λογισμῶν ἰατρεύει ἡ μονολόγιστος αὕτη Προσευχή:

α' Διατὶ συνηθίζοντας νὰ ἐπιστρέφῃ εἰς τὸν ἑαυτὸν τοῦ ὁ νοῦς, καὶ νοερῶς νὰ συνομιλῇ μὲ τὸν Θεὸν διὰ τῆς προσευχῆς, οὐδὲ αὐτὰ τὰ αἰσθητὰ ἀγαπᾷ νὰ βλέπῃ, οὐδὲ τὰς αἰσθήσεις τοῦ νὰ κινῇ, κατ' ἐκεῖνο τὸ γνωμικόν. «Ὀλίγα κινουοῖσιν τὴν αἴσθησιν· οἱ πλεῖστα τῇ διανοίᾳ χρώμενοι».

β' Διατὶ ὁ ἐνδιάθετος λόγος τῆς καρδίας μελετῶν πάντοτε καὶ λαλῶν τὴν εὐχὴν τοῦ «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ» παύει ἀπὸ τὸ νὰ γίνεται ὄργανον τῶν πνυμάτων τῆς πονηρίας, καὶ νὰ λαλῇ τινὰς λογισμοὺς αἰσχροὺς, βλασφήμους καὶ πονηροὺς· καὶ διατὶ ἡ φαντασία, ἥτις εἶναι ἡ γέφυρα τῶν δαιμόνων, δι' ἧς σμίγουσιν μὲ τὴν ψυχὴν, κατὰ τοὺς Θεῖους Πατέρας (ὅρα Φιλοκαλ. σελ. 1068), αὕτη λέγω, καθαρίζεται ἀπὸ κάθε εἰδωλον ἐμπαθές, μὲ τὸ νὰ κατεβαίνει εἰς τὴν καρδίαν ἡ ἐνέργεια τοῦ νοός, γυμνὴ καὶ καθαρὰ ἀπὸ κάθε σχῆμα καὶ εἶδος τῆς φαντασίας. Διὰ τὴν στενότητα γὰρ τοῦ ἐν καρδίᾳ διυλίζεται αὕτη, καὶ τρόπον τινὰ ἐκδύεται, καὶ ἀφήνει ἔξω κάθε χονδρὸν φάντασμα, καθὼς καὶ ὁ ὄφας ἀπὸ τοὺς στενοὺς τόπους διερχόμενος ἐκδύεται τὸ παλαιὸν δέρμα τοῦ.

γ' Διατὶ ἡ θερμὴ ἡ γενομένη ἀπὸ τὴν ἐν καρδίᾳ συχνὴν μελέτην τῆς ἱερᾶς προσευχῆς, διώκει καὶ καταφλέγει, ὡς μυίας, τὰς προσβολὰς πῶν πονηρῶν λογισμῶν, κατὰ τὸν Θεσσαλονίκης μέγαν Γρηγόριον (Λογ. εἰς τὴν γ' Κυριακὴν τῶν νηστ.), διαλύει, ὡσὰν σύννεφα καὶ καπνόν, τὰ πάθη τοῦ λογιστικοῦ μέρους τῆς ψυχῆς, καὶ λαμπρὸν καὶ φωτοειδὲς αὐτὸ ἀπεργάζεται, γλυκαίνει καὶ εἰρηνεύει τὰ τοῦ θυμικοῦ πάθη, σκορπίζει τὰ πάθη τοῦ ἐπιθυμητικοῦ, καὶ ὅλην ἐκεῖνου

τὴν ἀγαπητικὴν δύναμιν ἐλκύει εἰς τὸν ἑαυτὸν τῆς καὶ εἰς τὴν ἀγάπην τοῦ μελετωμένου Ἰησοῦ Χριστοῦ.

δ' Διατὶ τὸ γλυκὺ καὶ πρᾶγμα καὶ ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ ἐν καρδίᾳ διαπαντὸς μελετώμενον μαστίζει, πληγώνει καὶ διώκει ἐκ τῆς καρδίας τοὺς δαίμονας, τοὺς ἀρχηγοὺς καὶ δημιουργοὺς ὅλων τῶν κακῶν λογισμῶν καὶ παθῶν τῆς ψυχῆς. Διὰ τοῦτο εἶπεν ὁ Θεῖος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος «Ἰησοῦ ὀνόματι μᾶστιζε πολεμίους». Καὶ

ε' Διατὶ ἡ πολυποίκιλος μνήμη τῶν κακῶν λογισμῶν, ἡ ἐκ τῆς παρακοῆς τοῦ Ἀδὰμ προξενηθεῖσα, ἀπλῆ γίνεται, καὶ θεραπεύεται διὰ τῆς ἐνοειδοῦς μνήμης τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, κατὰ τὸν Σιναῖτην Γρηγόριον λέγοντα: «Ἰᾶται δὲ τὴν μνήμην κυρίως ἡ Θεία παγιωθείσα ἔμμονος διὰ προσευχῆς μνήμη, ἀπὸ τοῦ κατὰ φύσιν εἰς τὸ ὑπὲρ φύσιν ἀνακραθεῖσα πῶ πνεύματι» (Κεφ. ξα). (Νικοδ. Ἀγιορείτου ἐξομολογητάριον).

ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ «ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΣΚΥΝΗΤΟΥ»

Ἔτσι ἄρχισα νὰ ἐρευνῶ τὴν καρδιά μου σύμφωνα μὲ τὴν διδασκαλία τοῦ Συμεὼν τοῦ νέου Θεολόγου. Μὲ κλειστὰ τὰ μάτια μου προσήλωνα τὴν σκέψι μου καὶ τὴν φαντασία μου ἐπάνω εἰς τὴν καρδιά μου. Προσπάθησα νὰ τὴν ἀπεικονίσω καὶ νὰ ἀκούσω τὰ κτυπήματά της εἰς τὸ ἀριστερὸ μέρος τοῦ στήθους μου. Ἀρχισα νὰ τὸ πράττω αὐτὸ κάμποσες φορές τὴν ἡμέρα, γιὰ μισὴ ὥρα κάθε φορά, καὶ στὴν ἀρχὴ δὲν αἰσθάνθηκα παρὰ μόνον μίαν αἴσθησι σκοταδιοῦ. Ὅμως σιγά-σιγά, γιὰ πολὺ λίγο χρονικὸ διάστημα κάθε φορά, μπορούσα νὰ ἀπεικονίζω τὴν καρδιά μου καὶ νὰ παρακολουθῶ τὶς κινήσεις της. Μὲ τὴ βοήθεια δὲ τοῦ ρυθμοῦ τῆς ἀναπνοῆς μου μπορούσα νὰ ρυθμίζω τὴν προσευχὴ τοῦ Χριστοῦ ὅπως τὴν διδάσκουν σχετικῶς οἱ Πατέρες, Γρηγόριος ὁ Σιναῖτης καὶ ὁ Κάλλιστος καὶ ὁ Ἰγνάτιος.

Ὅταν ἀνέπνεα, μὲ τὴν εἰσπνοὴ ἔλεγα, «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ», καὶ μὲ τὴν ἐκπνοὴ συμπλήρωνα λέγοντας εἰς τὴν καρδιά μου μέσα, «ἐλέησόν με». Εἰς τὴν ἀρχὴ αὐτὸ διαρκοῦ-

σε μιάν ὥρα, ἔπειτα δύο ὥρες, μετὰ ὅσο περισσότερο ἡμποροῦσα, καὶ εἰς τὸ τέλος ὅλη τὴν ἡμέρα. Ἐὰν συνέβαινε καμμιὰ δυσκολία, ἐὰν μὲ καταλάμβανε ὀκνηρία ἢ ἀμφιβολία, ἔσπευδα νὰ ἀνοίξω τὴν «Φιλοκαλία» καὶ νὰ διαβάσω τὰ μέρη αὐτὰ πού πραγματεύονται γιὰ τὴν ἐργασία τῆς καρδιᾶς, καὶ ἔτσι ξανάβρισκα τὸν ζῆλο καὶ τὴν θερμότητα γιὰ τὴν «Προσευχὴ» αὐτή.

Ἐπειτα ἀπὸ τρεῖς ἐβδομάδες αἰσθάνθηκα ἕνα πόνο εἰς τὴν καρδιά μου κι' ἔπειτα μιὰ ἐξαιρετικὰ εὐφρόσυνη θερμότητα καὶ παρηγοριὰ καὶ εἰρήνη. Αὐτὸ μοῦ ἔδωσε μεγάλη ἐνίσχυσι καὶ μὲ παρεκίνησε νὰ ἀφιερωθῶ ὅσο περισσότερο ἡμποροῦσα στὴν φροντίδα μου νὰ λέω τὴν «Προσευχὴ» καὶ συνέβη ὥστε νὰ αἰσθανθῶ ὕστερα ἀπ' αὐτό, σὰν νὰ εἶχα καταληφθῇ ἀπ' αὐτή, πρᾶγμα πού μοῦδινε ἄφατη χαρά. Ἀπὸ τὸ σημεῖο αὐτὸ ἄρχισα νὰ ἔχω ἀπὸ καιρὸ σὲ καιρὸ διαφορετικὰ συναισθήματα εἰς τὴν καρδιά καὶ σκέψεις εἰς τὸ μυαλό μου. Ἄλλοτε ἡ καρδιά μου αἰσθανόταν σὰν νὰ ἐκόχλαζε ἀπὸ χαρά, τόσοι ἦταν ὁ φωτισμός, ἡ ἐλευθερία καὶ ἡ παρηγοριὰ πού ἐδρεύανε μέσα της. Ἄλλοτε αἰσθανόμουν μιὰ καυτερὴ ἀγάπη γιὰ τὸν Χριστὸ καὶ γιὰ ὅλα τὰ πλάσματα τοῦ Θεοῦ. Ἄλλοτε ἐβούρκωναν τὰ μάτια μου ἀπὸ δάκρυα εὐγνωμοσύνης πρὸς τὸν Θεὸ γιὰ τὸ ἔλεος τὸ πλούσιο πού ἔδειξε σὲ μένα, ἕναν ἄθλιο ἁμαρτωλό. Ἄλλοτε ἡ διάνοιά μου, πού πολλές φορές πρὶν, εἶχεν ἀποδειχθῇ ἀδύνατη καὶ ἀτελής, ἔπαιρνε τόσο φῶς, ὥστε ἐγινόταν ἱκανὴ νὰ κατανοήσῃ καὶ νὰ περιεργασθῇ θέματα καὶ ζητήματα, πού μέχρι τότε δὲν ἦταν σὲ θέσι οὔτε κἂν νὰ τὰ φαντασθῇ. Ἄλλοτε ἡ αἴσθησις τῆς θερμῆς εὐχαριστίας μὲς τὴν καρδιά μου ἀπλωνότανε καὶ κατελάμβανε ὅλη μου τὴν ὑπαρξί καὶ ἄλλοτε μὲ κατελάμβανε βαθειὰ συγκίνησις ἀπὸ τὸ γεγονὸς ὅτι ἡμποροῦσα νὰ κατανοῶ τί εἶναι ἡ πανταχοῦ παρουσία τοῦ Θεοῦ. Ἄλλοτε, τέλος, μὲ τὴν ἐπίκλησι τοῦ ὀνόματος τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ σκεπαζόμουν ἀπὸ οὐράνια εὐλογία καὶ τότε ἡμποροῦσα νὰ καταλάβω τὴν ἔννοια τῶν λόγων· «Ἡ Βασιλεία τοῦ Θεοῦ ἐντὸς ὑμῶν ἐστίν».

Ἐχοντας ὅλα αὐτὰ κι' ἄλλα παρόμοια συναισθήματα, ἀντελήφθηκα ὅτι ἡ «Προσευχὴ» φέρνει τοὺς καρπούς της μὲ

τρεις τρόπους: με τὸ Πνεῦμα, με τὰ συναισθήματα καὶ με τὴν ἀποκαλύψεις.

Εἰς τὴν πρώτην περίπτωσιν π.χ. καρπὸς τῆς Προσευχῆς εἶναι: «ἡ γλυκύτης τῆς ἀγάπης τοῦ Θεοῦ, ἡ ἐσωτερικὴ εἰρήνη, ἡ ἡρεμὴ χαρὰ τοῦ νοῦ, ἡ καθαρότης τῆς σκέψεως καὶ ἡ γλυκειὰ ἀνάμνησις τοῦ Θεοῦ. Εἰς τὴν δευτέρα περίπτωσιν καρπὸς εἶναι: ἡ εὐχάριστη θερμότης τῆς καρδιᾶς, ἡ πληρότης τῆς εὐτυχίας ποὺ καταλαμβάνει καὶ ὅλα τὰ μέλη τοῦ σώματος ἀκόμῃ, τὸ κόχλασμα εὐτυχίας εἰς τὴν καρδιά, ὁ φωτισμὸς καὶ τὸ θάρρος, ἡ βαθύτερη ἄγνωστη χαρὰ τῆς ζωῆς καὶ ἡ δύναμις τῆς ὑπομονῆς εἰς τὴν λύπην καὶ τὴν ἀρρώστια. Εἰς τὴν τρίτην, τέλος, περίπτωσιν, ἀποτέλεσμα καὶ καρπὸς τῆς «Προσευχῆς» εἶναι: ἡ διάνοιξις τοῦ νοῦ με φωτισμὸν, ἡ κατανόησις τῶν Ἀγίων Γραφῶν, ἡ γνῶσις τῆς γλώσσης τῶν διαφόρων δημιουργημάτων, ἡ ἀπόκτησις ἐλευθερίας μέσα ἀπὸ τὴν ματαιότητα καὶ τὸν θόρυβον, ἡ γνῶσις τῆς χαρᾶς τῆς ἐσωτερικῆς ζωῆς, καὶ τέλος ἡ βεβαιότης τῆς προσεγγίσεως τοῦ Θεοῦ πρὸς ἐμᾶς καὶ ἡ γνῶσις τῆς ἀγάπης Του γιὰ ὅλους μας.

Ἐπειτα ἀπὸ πέντε μῆνες ζωῆς με προσευχὴ καὶ με εὐτυχία σὰν κι' αὐτή, συνήθισα τόσο πολὺ τὴν «Προσευχὴν τοῦ Χριστοῦ», ὥστε τὴν εἶχα σύντροφόν μου συνεχῇ καὶ σταθερό. Εἰς τὸ τέλος ἡ «Προσευχὴ» ἐνεργοῦσε μόνη της, χωρὶς καθόλου προσπάθεια ἀπὸ μέρους μου καὶ αὐτὸ συνέβαινε ὅχι μόνον ὅταν ἤμουν ξύπνιος ἀλλὰ καὶ εἰς τὸν ὕπνον μου ἀκόμῃ. Τίποτε δὲν ἤμποροῦσε νὰ τὴν διασπάσῃ ἢ νὰ τὴν σταματήσῃ οὔτε γιὰ ἓνα λεπτὸν τῆς ὥρας καὶ καμμιὰ μου ἀπασχόλησις δὲν τὴν ἐβλάπτε. Ἡ ψυχὴ μου ἔστελνε συνεχῶς εὐχαριστίας πρὸς τὸν Θεὸν καὶ ἡ καρδιά μου ἔλυωνε ἀπὸ ἀτέλειωτη εὐτυχία.

Γιὰ ἓνα πολὺ μεγάλο διάστημα περιπλανιόμουν σὲ διάφορα μέρη μέχρις ὅτου ἔφθασα τέλος εἰς τὸ Ἱρκούτσκι. Ἡ αὐτενεργοῦσα Προσευχὴ μετὰ τὴν καρδιά μου, μοῦ ἦταν σ' ὅλο τὸ δρόμόν μου ἀνακούφισις καὶ παρηγοριά. Ὅτιδήποτε κι' ἂν

συναντοῦσα, ἡ «Προσευχὴ» δὲν ἐσταματοῦσε ἀπὸ τοῦ νὰ μὲ χαροποιῇ σὲ ἀνάλογο βαθμό, ἀνάλογα μὲ τὶς διαφορὲς καταστάσεις. Ὅπου κι' ἂν ἤμουν, ὅ,τι κι' ἂν ἔκανα, ἡ «Προσευχὴ» οὔτε ἐμπόδιο ἦταν σὲ τίποτε, οὔτε ἀπὸ τίποτε ἐμποδιζόταν.

Τὴν ὥρα τῆς ἐργασίας ἡ «Προσευχὴ τοῦ Χριστοῦ» προχωρεῖ μόνη τῆς μὲς τὴν καρδιά μου κι' ἡ δουλειὰ τελειώνει γρηγορώτερα. Ὅταν διαβάζω ἢ παρακολουθῶ ἢ ἀκούω κάτι μὲ προσοχή, ἡ «Προσευχὴ» καθόλου δὲν σταματᾷ, καὶ τὸ ἴδιο χρονικὸ διάστημα εἶμαι ἐνήμερος καὶ τῶν δυό, σὰν νὰ ἔχω δύο ἑαυτούς, σὰν νὰ ἔχω δυὸ ψυχές, σὲ ἓνα καὶ τὸ αὐτὸ σῶμα. Τί μυστήριον ἀλήθεια εἶναι ὁ ἄνθρωπος! Γι' αὐτὸ ὁ καθένας μὲ ὅλη τὴν ψυχὴ του ἅς δοξολογῇ τὸν Θεὸν λέγοντας· «ὡς ἐμεγαλύνθη τὰ ἔργα σου, Κύριε, πάντα ἐν σοφίᾳ ἐποίησας».

Ὑστερα ἀπὸ λίγο χρονικὸ διάστημα εἶχα τὸ συναίσθημα ὅτι ἡ Προσευχὴ τοῦ Χριστοῦ, πέρασε κάπως, ἀπὸ τὰ χεῖλη εἰς τὴν καρδιά μου, κι' αὐτὸ ἐσήμαινεν ὅτι μὲ τὸν κάθε φυσικὸ κτύπο τῆς καρδιᾶς μου αὐτόματα ἐλέγοντο οἱ λέξεις τῆς Προσευχῆς, ὅπως π.χ. ἓνα, Κύριε, δύο, Ἰησοῦ, τρία, Χριστέ κ.ο.κ. Εἶχα σταματήσει νὰ λέγω τὴν Προσευχὴ μὲ τὰ χεῖλη μου καὶ ἀπλῶς ἀκροόμουν αὐτὸ ποὺ ἡ καρδιά μου ἔλεγε μὲ τοὺς κτύπους τῆς. Μοῦ φαινόταν ὅτι τὰ μάτια μου ἔβλεπαν ὁλόϊσα μὲς τὴν καρδιά μου καὶ θυμόμουν ἔντονα τὰ λόγια τοῦ μακαρίτη τοῦ ὁδηγοῦ μου ποὺ μοῦ εἶχε μιλήσει γι' αὐτὴ τὴν χαρά.

Ἐπειτα αἰσθάνθηκα μὲς τὴν καρδιά μου κάτι σὰν ἐλαφρὸ πόνον, μὰ εἰς τὶς σκέψεις μου ἐπικρατοῦσε τόση μεγάλη ἀγάπη γιὰ τὸν Χριστόν, ὥστε ἐδημιουργοῦσε μέσα μου τὴν εἰκόνα ὅτι ἔβλεπα τὸν ἑαυτόν μου ριγμένο εἰς τὰ πόδια Του, χωρὶς νὰ τ' ἀφίνω ἀπ' τ' ἀγκάλιασμα καὶ τὰ τρυφερὰ φιλήματα. Ἐβλεπα, μὲ τὰ μάτια τῆς ψυχῆς μου, ὅτι Τὸν εὐχαριστοῦσα μὲ θερμὰ δάκρυα ἐπειδὴ μὲ τὴν μεγάλη Χάρι Του καὶ τὴν ἀ-

γάπη, με ἀξίωσε νὰ βρῶ τόση μεγάλη παρηγοριὰ εἰς τὸ Ὄνομά Του, ἐγὼ ἄμαρτωλὸ καὶ ἀνάξιο πλᾶσμα. Σὰν συνέχεια ἦλθε εἰς τὴν καρδιά μου μιὰ θεία θερμότης ποὺ ἀπλώθηκε σ' ὅλο μου τὸ στήθος.





ΙΩΑΝΝΟΥ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΥ ΣΥΓΚΡΙΣΙΣ ΒΑΣΙΛΕΩΣ ΠΡΟΣ ΜΟΝΑΧΟΝ

ΣΥΓΚΡΙΣΙΣ ΤΗΣ ΒΑΣΙΛΙΚΗΣ ΕΞΟΥΣΙΑΣ ΤΟΥ ΠΛΟΥΤΟΥ
ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΕΩΣ ΠΡΟΣ ΜΟΝΑΧΟΝ Ο ΟΠΟΙΟΣ ΖΗ
ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΛΗΘΙΝΗΝ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΝ
ΤΟΥ ΧΡΙΣΤΟΥ

Ἐπειδὴ βλέπω ὅτι πολλοὶ ἀπὸ τοὺς ἀνθρώπους ἀγαποῦν καὶ θαυμάζουν περισσότερον αὐτὰ πού φαίνονται καλὰ παρὰ αὐτά, τὰ ὁποῖα εἶναι ἀπὸ τὴν φύσιν των καλὰ καὶ ἀληθινὰ ἀγαθὰ, θεωρῶ ἀναγκαῖον νὰ ὁμιλήσω συντόμως περὶ τῶν δύο καὶ νὰ ἀντιπαραβάλω καὶ αὐτὰ τὰ ὁποῖα τυγχάνουν ἰδιαίτερας φροντίδος, ὥστε ἀφοῦ ἔτσι μάθωμεν τὴν μεταξύ των διαφοράν, τὰ μὲν νὰ ἐκτιμήσωμεν ὡς ἄξια ζήλου καὶ σωτηριάδης, τὰ δὲ νὰ διδαχθοῦμεν νὰ τὰ περιφρονοῦμεν ὡς μηδαμινά.

Λοιπὸν ἐκτιμᾶται μὲν ὁ πλοῦτος καὶ ἡ βασιλεία καὶ ἡ ἐξουσία καὶ ἡ δόξα, καὶ οἱ περισσότεροι καλοτυχίζουσιν τοὺς ἄρχοντας τῶν κρατῶν, πού μετακινοῦνται μὲ πολυτελεῆ ὀχήματα καὶ ἀπολαμβάνουσιν τὸν θόρυβον τῶν ἀγγελιοφόρων καὶ τὴν πολυάνθρωπον σωματοφυλακὴν, ἔχει δὲ καταφρονηθῇ ἡ ζωὴ τῶν φιλοσόφων καὶ αὐτῶν οἱ ὁποῖοι ἐξέλεξαν τὸν μοναχικὸν βίον. Καὶ ὅταν μὲν ἐμφανισθοῦν ἐκεῖνοι, ἀποσποῦν τὴν προσοχὴν τοῦ λαοῦ, αὐτοὶ δὲ ὅταν ἐμφανισθοῦν δὲν ἐλκύουσιν τὴν προσοχὴν οὐδενός, ἢ ἐλαχίστων. Καὶ κανεὶς μὲν δὲν θὰ ἐπιθυμοῦσε νὰ γίνῃ ὅμοιος μὲ αὐτούς, ἐνῶ μὲ ἐκείνους ὅλοι ἂν καὶ βεβαίως, τὸ νὰ ἀποκτήσῃ κανεὶς ἐξουσίαν καὶ νὰ ἀναλάβῃ τὴν ἀρχηγίαν τοῦ ἔθνους, καὶ δύσκολον εἶναι καὶ εἰς

πολλοὺς ἀδύνατον, καὶ θὰ ἐχρειάζοντο πολλὰ χρήματα οἱ ἐπιθυμοῦντες τὴν ἐξουσίαν· ἡ δὲ προτίμησις τῆς μοναχικῆς ζωῆς καὶ ἡ συμβίωσις μὲ τὴν λαμπρείαν τοῦ Θεοῦ, εἶναι ἐξ ἴσου εὐκόλος εἰς ὅλους. Καὶ ἡ μὲν ἀπόκτησις τῆς ἐξουσίας φθείρεται εἰς τὴν ζωὴν αὐτὴν μᾶλλον δὲ καὶ ζῶντας ἐγκαταλείπει τοὺς ἐραστὰς της, ἥδη δὲ ἔχει ὁδηγήσει καὶ μερικοὺς εἰς μεγάλον κίνδυνον ἢ ἐξευτελισμόν· ἡ δὲ μοναχικὴ ζωὴ καὶ τώρα χορηγεῖ εἰς τοὺς δικαίους ἄφθονα ἀγαθὰ καὶ μετὰ τὸ τέλος τῆς ζωῆς τοὺς ὁδηγεῖ ἐνδόξους καὶ χαίροντας εἰς τὸ δικαστήριον τοῦ Θεοῦ καὶ Πατρός, ὅποτε οἱ περισσότεροι ἐξ αὐτῶν ποὺ διετέλεσαν ἄρχοντες θὰ ὑποσποῦν μεγάλην τιμωρίαν δι' ὅσα ἔχουν πράξει.

Ἐλα λοιπὸν νὰ συγκρίνωμεν τὰ ἀγαθὰ τῆς φιλοσοφίας πρὸς αὐτὰ ποὺ φαίνονται εἰς τὸν κόσμον ἀγαθὰ, δηλαδὴ τὴν ἐξουσίαν καὶ τὴν δόξαν καὶ ἃς μάθωμεν καλὰ τὴν μεταξὺ τῶν ἀγαθῶν αὐτῶν διαφορὰν, διότι ἔτσι παραλληλιζόμενα θὰ φανῇ καλύτερα ἢ διαφορὰ τους. Ἡ καλύτερα, ἂν νομίζης, ἀφοῦ βάλωμεν τὴν Βασιλείαν, ἢ ὁποία εἶναι τὸ ἀποκορύφωμα τῶν ἀγαθῶν, δίπλα εἰς τὴν φιλοσοφίαν αὐτὴν τοῦ μοναχικοῦ βίου, ἃς ἐξετάσωμεν τοὺς καρποὺς τοῦ καθενὸς ἀπὸ τὰ ἀποκτήματα αὐτά, διὰ νὰ μάθωμεν ἔτσι ἐπακριβῶς εἰς ποίους ἀσκεῖ τὴν ἐξουσίαν ὁ Βασιλεὺς καὶ εἰς ποίους ὁ φιλόσοφος μοναχός.

Ὁ βασιλεὺς λοιπὸν ἐπιστατεῖ εἰς πόλεις καὶ χώρας καὶ πολλὰ ἔθνη κυβερνῶν μὲ τὰ διατάγματά του καὶ στρατηγούς καὶ ὑπάρχους καὶ στρατεύματα καὶ φυλὰς καὶ συμβούλια, αὐτὸς δὲ ποὺ ἀφιέρωσε τὸν ἑαυτὸν του εἰς τὸν Θεὸν καὶ ἠκολούθησε τὴν μοναχικὴν ζωὴν κυριαρχεῖ ἐπὶ τοῦ θυμοῦ καὶ τοῦ φθόνου καὶ τῆς φιλαργυρίας καὶ τῶν ἄλλων παθῶν, σκεπτόμενος πάντοτε καὶ φροντίζων νὰ μὴ ἐπιτρέψῃ νὰ κυριευθῇ ἢ ψυχὴ του ἀπὸ τὰ αἰσχροὶ πάθη, οὔτε νὰ ὑποδουλωθῇ ὁ νοῦς εἰς σκληρὰν τυραννίαν, ἀλλὰ νὰ κρατῇ πάντοτε τὴν σκέψιν του ἐπάνω ἀπὸ ὅλα, ἀφοῦ θέσῃ ἐπιστάτην εἰς τὰ πάθη του τὸν φόβον τοῦ Θεοῦ.

Τοιαύτην λοιπὸν ἐξουσίαν καὶ κυριαρχίαν ἔχει ὁ βασιλεὺς, τοιαύτην δὲ ὁ μοναχός, ὥστε ὀρθότερον θὰ ἠδύνατο κανεῖς νὰ ὀνομάσῃ αὐτὸν βασιλέα, παρὰ τὸν λαμπρυνόμενον μὲ

βασιλικὸν ἔνδυμα καὶ στέφανον καὶ καθήμενον ἐπὶ χρυσοῦ θρόνου.

Διότι εἰς τὴν πραγματικότητα βασιλεὺς εἶναι ὁ χαλιναγωγῶν τὸν θυμὸν καὶ τὸν φθόνον καὶ τὰς ἡδονὰς καὶ κυβερνῶν πᾶ πάντα συμφώνως πρὸς τοὺς νόμους τοῦ Θεοῦ καὶ διατηρῶν ἐλεύθερον τὸν νοῦν καὶ μὴ ἐπιτρέπων νὰ κυριαρχήσῃ εἰς τὴν ψυχὴν του ἡ τυραννία τῶν ἡδονῶν. Αὐτὸν εὐχαρίστως θὰ τὸν ἔβλεπα ἄρχοντα καὶ τῶν φυλῶν καὶ τῆς γῆς καὶ τῆς θαλάσσης καὶ τῶν πόλεων καὶ τῶν λαῶν καὶ τῶν στρατευμάτων. Διότι αὐτὸς ὁ ὁποῖος ἐπιστατεῖ μὲ τὴν λογικὴν του τὰ πάθη τῆς ψυχῆς, εὐκόλα θὰ ἐπιστατήσῃ καὶ ἐπὶ τῶν ἀνθρώπων μὲ τοὺς θείους νόμους, ὥστε νὰ ἔχῃ θέσιν πατρὸς εἰς τοὺς ὑπηκόους, συμπεριφερόμενος πρὸς τὰς πόλεις μὲ ὅλην τὴν ἡμερότητα. Αὐτὸς δὲ ὁ ὁποῖος νομίζει ὅτι ἐξουσιάζει τοὺς ἀνθρώπους, ἐνῷ εἶναι δοῦλος τοῦ θυμοῦ καὶ τῆς φιλαρχίας καὶ τῶν ἡδονῶν, πρῶτον μὲν θὰ ἐφαίνετο εἰς τοὺς ὑπηκόους του ἄξιος γέλωτος, διότι φορεῖ μὲν στέφανον χρυσοῦ μὲ πολυτίμους λίθους στολισμένον, στερεῖται δὲ τῆς σωφροσύνης, καὶ λαμπρύνεται μὲν ὀλόκληρον τὸ σῶμά του μὲ τὸ βασιλικὸν ἔνδυμα, ἔχει ὅμως ἀστόλιστον τὴν ψυχὴν. Ἐπὶ πλέον ὅμως δὲν θὰ γνωρίζῃ νὰ χειρίζεται τὴν ἐξουσίαν, διότι ὁ μὴ δυναθεὶς νὰ διοικήσῃ τὸν ἑαυτὸν του, πῶς θὰ ἡδύνατο νὰ διοικῇ τοὺς ἄλλους σύμφωνα μὲ τοὺς νόμους;

Ἐὰν δὲ θέλῃς νὰ ἐξετάσῃς καὶ τὸν πόλεμον, καὶ ἀπὸ τὰς δύο πλευράς, θὰ εὔρῃς ὅτι ὁ μὲν μάχεται πρὸς δαίμονας ὑπερισχύει νὰ νικᾷ καὶ στεφανοῦται ὑπὸ τοῦ Χριστοῦ, διότι βαδίζει πρὸς τὸν πόλεμον μὲ θεῖαν ἐπενέργειαν, ὡπλισμένος μὲ οὐράνια ὅπλα ὥστε εὐλογον εἶναι νὰ νικήσῃ αὐτός, ἐνῷ ὁ βασιλεὺς μάχεται πρὸς βαρβάρους. Ὅσον δὲ φοβερώτεροι εἶναι οἱ δαίμονες ἀπὸ τοὺς ἀνθρώπους, τόσον ἐνδοξώτερος εἶναι αὐτὸς ποὺ νικᾷ αὐτούς, ἀπὸ τὸν νικῶντα τοὺς βαρβάρους. Ἐὰν δὲ ἐπιθυμῇς νὰ μάθῃς καλὰ τὴν αἰτίαν ἑνὸς ἐκάστου πολέμου, θὰ εὔρῃς μεγάλην διαφοράν. Διότι ὁ ἕνας μὲν πολεμεῖ τοὺς δαίμονας χάριν τῆς εὐσεβείας καὶ τῆς λατρείας τοῦ Θεοῦ, ποθῶν νὰ ἐλευθερώσῃ ἀπὸ τὴν πλάνην πόλεις καὶ χωρία, ὁ δὲ ἄλλος μάχεται πρὸς τοὺς βαρβάρους ὑπὲρ ἑδαφῶν

ἢ συνόρων ἢ χρημάτων ἀρπαγέντων ἢ ἕνεκα τῆς πλεονεξίας καὶ πόθου ἀδίκου ἐξουσίας, ἢ ὁποῖα ὠθεῖ εἰς πόλεμον, ὅπου λοιπὸν πολλάκις πολλοὶ βασιλεῖς, ποὺ ἐπεθύμησαν τὰ περισσότερα, ἔχασαν ἐπὶ πλεόν καὶ αὐτὰ ποὺ κατεῖχον. Ἡ ἐξουσία λοιπὸν καὶ οἱ πόλεμοι ἔδειξαν ὅτι τόσον πολὺ διαφέρουν ὁ βασιλεὺς καὶ αὐτὸς ποὺ φροντίζει νὰ συζῇ μὲ τὴν λατρείαν τοῦ Θεοῦ. Θὰ τοὺς γνωρίσῃ δὲ κανεῖς αὐτοὺς ἐπακριβῶς, παρατηρῶν τὴν ζωὴν καὶ τὰς πράξεις ἐνὸς ἐκάστου καθημερινῶς. Θὰ εὕρῃ δὲ ὄντως τὸν μὲν νὰ ὁμιλῇ μὲ τοὺς προφήτας καὶ νὰ καλλωπίζῃ τὴν ψυχὴν του μὲ τὴν σοφίαν τοῦ Παύλου, καὶ νὰ μεταπηδᾷ συνεχῶς ἀπὸ τὸν Μωϋσέα εἰς τὸν Ἡσαΐαν, ἀπὸ αὐτὸν δὲ πρὸς τὸν Ἰωάννην, καὶ ἀπὸ αὐτὸν πρὸς ἄλλον, τὸν δὲ βασιλέα νὰ ὁμιλῇ μὲ ταξιάρχους καὶ ὑπάρχους καὶ σωματοφύλακας. Μὲ αὐτοὺς ποὺ συναναστρέφεται κανεῖς διαρκῶς, μὲ τὸ ἦθος αὐτῶν ἀφομοιοῦται τὸ ἦθος του. Λοιπὸν, ὁ μὲν μοναχὸς διαπλάσσει τὸ φρόνημα τῆς ψυχῆς του πρὸς τὰ ἥθη τῶν ἀποστόλων καὶ τῶν προφητῶν, ὁ δὲ βασιλεὺς πρὸς τὰ τῶν στρατηγῶν καὶ σωματοφυλάκων καὶ ὑπασιπιστῶν, ἀνθρώπων δούλων τοῦ οἴνου καὶ ἀφωσιωμένων εἰς τὰς ἡδονὰς καὶ ἀσχολουμένων κατὰ τὸ μεγαλύτερον μέρος τῆς ἡμέρας μὲ τὸ ποτόν, μὴ γνωρίζοντων τίποτε σπουδαῖον ἢ καλὸν λόγῳ τοῦ οἴνου. Ἔτσι λοιπὸν, καὶ δι' αὐτὸ ἀρμόζει νὰ μακαρίζῃ κανεῖς τὸν μοναχικὸν βίον μᾶλλον, παρὰ τὸν βίον τῆς ἐξουσίας καὶ τῆς βασιλείας καὶ τῶν σκήπτρων.

Ὅλα αὐτὰ πρέπει νὰ σκεπτόμεθα καὶ νὰ μαθαίνωμεν νὰ μὴ θαυμάζωμεν αὐτοὺς ποὺ συγκεντρώνουν πλοῦτη. Διότι αὐτὸς ὁ ὁποῖος ἔχει ἀναδειχθῇ βασιλεὺς τοῦ πλούτου μεταξὺ αὐτῶν, οὔτε κατὰ τὸ ἐλάχιστον δύναται νὰ πλησιάσῃ τὴν ἀρετὴν τοῦ μοναχοῦ. Ὅταν λοιπὸν ἰδῇς πλούσιον νὰ εἶναι στολισμένος μὲ πολυτελῇ ἐνδυμασίαν, νὰ καλλωπίζεται μὲ χρυσάφι, νὰ φέρεται ἐπάνω εἰς ἄρματα, νὰ πραγματοποιῇ λαμπρὰς πομπάς, μὴ καλοτυχίσῃς τὸν ἄνθρωπον αὐτόν, διότι ὁ πλοῦτος εἶναι πρόσκαιρος, καὶ αὐτὸ ποὺ θεωρεῖται καλόν, καταστρέφεται μαζὶ μὲ τὴν ζωὴν αὐτήν. Ὅταν ὅμως ἰδῇς μοναχὸν νὰ βαδίζῃ μόνος, νὰ εἶναι ταπεινὸς καὶ πρᾶος καὶ ἥσυχος καὶ ἡρεμος, θαύμασε τὸν ἄνδρα αὐτόν, γίνε μμητῆς τῆς ἰδικῆς

του φιλοσοφίας, εὐχήσου νὰ γίνῃς ὅμοιος μὲ τὸν δίκαιον, διό-
τι λέγει: «Αἰτεῖτε καὶ δοθήσεται ὑμῖν» (Ματθ. 7, 7).

Αὐτὰ λοιπὸν εἶναι πράγματι καλὰ καὶ σωτήρια καὶ μόνι-
μα χάριν τῆς φιланθρωπίας καὶ τῆς προνοίας τοῦ Χριστοῦ,
εἰς τὸν ὁποῖον ἀνήκει ἡ δόξα καὶ ἡ δύναμις εἰς τοὺς αἰῶνας
τῶν αἰώνων. Ἀμήν.





ΠΑΙΑΝ ΤΟΥ ΑΘΩΝΟΣ

Οἱ Στίχοι.

Θρόνος του εἶν' ὁ οὐρανὸς κι ἔρεισμα πῶν ποδιῶν του,
᾿Αθως ὁ οὐρανοῦψῆς ὡς ὑποπόδιόν του,

ἐξ οὐρανοῦ ἐπέβλεψεν ἰδεῖν τὸ ποίημά του
ἂν ἐκζητῇ τὸν Πλάστην του ὑμνοῦν τὸ ὄνομά του.

Εἶδεν ἐκεῖ τὸ πλάσμα του συρρέον πανταχόθεν,
ὅπως ἰδῇ τὸν Σαβαῶθ κλίνοντα οὐρανόθεν,

ἐκεῖ θυσιαστήρια καὶ ἱερὰ τεμένη
κτίζουσι μεγαλοπρεπῇ καὶ σὺν πολλῷ τῷ σθένει.

Ἐν προσοχῇ διηνεκῇ ἀσκήσει καὶ νηστεία
διάγουσι τὸν βίον των πάντες ἐν μετανοία.

Καὶ βασιλεῖς τοὺς θρόνους των ἐάσαντες προσῆλθον
ἐν σχήματι Ἀγγελικῷ τὸν βίον των διῆλθον.

Κτίσαντες μεγαλοπρεπεῖς Μονὰς καὶ Ἐκκλησίας,
τὰ πάντα ἐγκατέλιπον, θρόνους καὶ βασιλείας,

κι ἦλθον νὰ προσκυνήσωσι τὸν θρόνον τοῦ Ἀγίου,
τὴν βασιλείαν τοῦ Θεοῦ προκρίνοντας τοῦ βίου.

Ὁρθοδοξίας καύχημα καὶ σέμνωμα τοῦ Γένους,
ὁ ᾿Αθως, ἀκατάπαυστα Θεῷ προσφέρει αἶνους.

Διὸ καὶ εἰς προσκύνησιν συντρέχουν πανταχόθεν,
αἰτούμενοι τὴν λύτρωσιν ἁμαρτιῶν θεόθεν.

Διὰ ν' ἀποθαυμάσωσι τ' ἀμήμητά του κάλλη
καὶ ἴδωσιν, ὑπερφυῶς ὅτι ἡ φύσις θάλλει.

Οὐρανογεΐτονες δρυμοὶ τὰ νέφη πλησιάζουν,
τὸ Ὕρος ἀτενίζουσι τὸν Πλάστην ἐκθειάζουν.

Ἐνθεν καὶ ἔνθεν θάλασσα ἠχήεσσα προβάλλει
τοῦ Ἄθω ἀπαράμιλλα δεικνύουσα τὰ κάλλη.

Ὡσπερ Ὅασεις πανταχοῦ τοῦ Ὕρους ἀνυψοῦνται,
Κελλία, Σκῆται καὶ Μοναὶ πολυπληθεῖς οἰκοῦνται.

Οἱ ἐν αὐταῖς δὲ Μοναχοὶ Πατέρες ἐξυμνοῦσι
τὸν Πλάστην, κι εἰς τὸν θρόνον του τὸν νοῦν των ἀνυψοῦσι.

Φιλοξενίαν ἀληθῶς ποιοῦσι Ἀβραμιαίαν,
ταπείνωσιν κ' ὑπακοὴν ἀσκοῦσιν ἀμοιβαίαν.

Ἀνώτεροι εἰσι παθῶν μικροφιλοτιμίας
γλυκεῖς, εὐσυμπερίφοροι, ἐχθροὶ ἀλαζονίας.

Ἀλλότριοι εἰσι κακῶν, φθόνου, ἀντιζηλείας
τὰ πάντα κατεργάζονται μετὰ φιλοτιμίας.

Τιμῶσι τοὺς προσκυνητὰς ὅσοι περιηγοῦνται,
καὶ ἀναλόγως ἕκαστον πάντες περιποιοῦνται,
πᾶν ὅ,τι πάτριον ἡμῶν ἐκθύμως ἐκτιμῶσι,
κ' ἐθνοπρεπῶς ὑπὲρ παντὸς ὁσίου ἡμῶν δρῶσι.

Τὸ χεῖρον ὑποτάσσουσι τῷ κρείττονι προφρόνως
τὸν πλοῦτον δὲ ὑπὲρ καλῶν σκορπίζουσιν ἀφθόνως.

Μετάρσιοι τῷ πνεύματι εἰς οὐρανὸν ὑψοῦνται,
καὶ τὴν λατρείαν τοῦ Θεοῦ παννύχιον ποιοῦνται.

Φιλόμουσοι καὶ εὐλαβεῖς τὴν Μουσικὴν τιμῶσι
τοῦ ἱεροῦ δὲ ἁσματος τοὺς μύστας ἀγαπῶσι.

Ἐκθύμως τὴν Μουσικὴν τοῦ ἔθνους ἐπαινοῦσι
καὶ δι' αὐτῆς τὸν Ὑψιστον ἀπαύστως ἐξυμνοῦσι.

Ὡραίας τέχνας, γλυπτικὴν, ζωγραφικὴν, ἀσκοῦσι
καὶ ἔργα λεπτέλεπτα ὥραϊα ἐκτελοῦσι.

Παντὸς ἐπαίνου ἄξιοι εἰσὶ μεγαλοφρόνως
καὶ ἐπισπῶνται τὴν τιμὴν τοῦ ἔθνους ὁμοφρόνως.

Πιστοὶ θεματοφύλακες πατρῶων κειμηλίων
καὶ ἐθνικῶν περγαμηνῶν, λειψάνων τε ἁγίων.

Φρουροῦσι τὴν Ἀκρόπολιν τῆς Χριστιανωσύνης
τιμῶσι τὸ Παλλάδιον αἰδοῦς καὶ σωφροσύνης.

Παιᾶνας οὖν δεχέσθωσαν εὐγνωμοσύνης φόρον
καὶ διθυράμβους ὑπ' ἐμοῦ ὡς ταπεινόν τι δῶρον.

Ἐν Πανόρμῳ τῆς Κυζίκου, τῇ 18ῃ Δεκεμβρίου 1905

ΠΕΤΡΟΣ Γ. ΦΙΛΑΝΘΙΔΗΣ





	Σελ.
Πρόλογος δευτέρας εκδόσεως	6
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	7
ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ	13
Εικὼν τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ	16
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	17
ΠΕΡΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ	
ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΑΠΟΜΟΝΩΘΗ ΕΙΣ ΤΟ ΤΑΜΕΙΟΝ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ ΤΟΥ ΟΠΟΥ ΠΡΟΣΕΥΧΕΤΑΙ ΚΑΙ ΔΙΔΑΣΚΕΤΑΙ ΜΥΣΤΙΚΩΣ	
Προοίμιον	19
Κεφ. Α'. Περὶ διττῆς συνθέσεων τοῦ ἀνθρώπου	21
Κεφ. Β'. Περὶ προσευχῆς ποὺ θερμαίνει τὸν ἄνθρωπον ...	25
Κεφ. Γ'. Περὶ προσευχῆς ποὺ λέγεται μόνον μετὰ χεῖλη	27
Κεφ. Δ'. Περὶ συντόμου προσευχῆς καὶ συχνὰ ἐκτελουμένη	29

Α'.

Η ΠΡΟΣΕΥΧΗ

1 Εἰς τὴν προσευχὴν ὑπάρχουν διαβαθμίσεις	32
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἡ ὁδὸς τῆς σωτηρίας». Ἔκδ. 1894, σ. 243)	
2 Ὅστις στερεῖται τῆς νοερᾶς προσευχῆς, οὐδεμίαν ἄλλην κατέχει ὀρθῶς	35
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ πρὸς διάφορα πρόσωπα». Ἔκδ. 1892, σ. 381) .	

- 3 Κανείς δὲν μπορεί νὰ παρακάμψῃ τὴν νοερὰν προσευχὴν
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι, σ. 381 - 383). 35
- 4 «...Ὕμνοις καὶ ᾠδαῖς πνευματικαῖς ἐν χάριτι ᾄδοντες ἐν
καρδίᾳ ὑμῶν τῷ Κυρίῳ» 37
(Ἐπισκ. Θεοφ. Ἑρμ. «ἐπιστ. Παύλου πρὸς Κολοσ. - Φι-
λήμονα». Ἐκδ. 1892. σ. 211 - 215).
- 5 «...λαλοῦντες ἑαυτοῖς ψαλμοῖς καὶ ὕμνοις καὶ ᾠδαῖς
πνευματικαῖς» 38
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἑρμ. πρὸς Ἐφεσίους ἐπιστ. Ἀπ. Παύ-
λου». Ἐκδ. 1893. σ. 407 - 411).
- 6 Ἡ ἄλλη μορφή προσευχῆς, τὸ δεύτερο εἶδος, εἶναι ἡ
προσευχὴ «νοο-καρδιακή» 40
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἑρμ. πρὸς Κολασ. ἐπιστ.», σ. 218 - 219).
- 7 Τὸ συναίσθημα πρὸς τὸν Θεὸν καὶ ἄνευ λέξεων ἀκόμη
ἀποτελεῖ προσευχὴν 42
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῶν ἐπιστολῶν του». Ἐκδ.
1898 - 1903. τ. Γ'. σ. 516).
- 8 Φυλάξατε τὸ δῶρον τῆς Χάριτος, τὸ δοθὲν ἡμῖν ἐλέψ Θεοῦ
Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι Γ', σ. 517). 42
- 9 Ἡ προσευχὴ ἀποτελεῖ τὸ πρῶτον ἔργον εἰς τὴν ἠθικο-
θρησκευτικὴν χριστιανικὴν ζωὴν 42
Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ περὶ πνευματικῆς ζωῆς». Ἐκδ.
1882. σ. 733 - 735).

ΤΙ ΕΣΤΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΚΑΙ ΠΟΙΑΝ ΣΧΕΣΙΝ

ΕΧΕΙ ΠΡΟΣ ΑΥΤΗΝ

Η ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΤΟΥ ΙΗΣΟΥ

- 10 Προσευχὴ εἶναι ἡ μετὰ προσοχῆς διαλογὴ καὶ στάσις ἐ-
νώπιον τοῦ Θεοῦ 44
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῶν ἐπιστολῶν του». τ. Β',
σ. 244).
- 11 Ὑπάρχει προσευχή, τὴν ὁποῖαν ποιεῖ ὁ ἴδιος ὁ ἄνθρωπος 47
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ'. σ. 746).
- 12 Τὸ προσιπτότερον μέσον ἀνόδου πρὸς τὴν ἀδιάλειπτον προσ-
ευχὴν εἶναι ἡ ἐξοικείωσις πρὸς τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰη-
σοῦ 49
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἡ ὁδὸς τῆς σωτηρίας». Ἐκδ. 1894.
σ. 243).

ΔΙΒΑΘΜΙΣΕΙΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

	Σελ.
13 Ἡ ἀποκτηθεῖσα πείρα ἀπὸ τὰς συνήθεις προσευχὰς ἐν τῷ Ναῶ καὶ ἐν τῇ οἰκίᾳ	49
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῶν ἐπιστολῶν του», τ. Β΄, σ. 243).	
14 Ἡ προσευχὴ ἀποτελεῖται ἀπὸ διαφόρους βαθμοὺς	50
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ περὶ πνευματικῆς ζωῆς», σ. 47).	
15 «...διὰ πάσης προσευχῆς καὶ δεήσεως, προσευχόμενοι ἐν παντὶ καιρῷ ἐν Πνεύματι»	50
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐρμ. τῆς πρὸς Ἐφεσ. Ἐπιστ. Ἀποστ. Παύλου» σ. 486).	
16 Ἐλέχθη ἀπὸ τὸν Ἀπόστολον: Θέλω νὰ εἴπω πέντε λόγους διὰ τοῦ νοῦς	52
(Ἀπὸ τὰ συγγράμματα τοῦ Γέροντος Παΐσιου Βελιτσκόφ- σκυ». Ἔκδ. 1892, σ. 81).	
17 Μία ἐρώτησις περὶ τὴν προσευχήν: «Πῶς νὰ προσεύχεται κανεὶς καλύτερον»;	52
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα». Ἔκδ. τ. Ε΄, σ. 908).	
18 Ἡ ὑπόθεσις τῆς προσευχῆς αὐτῆς ἔχει ὡς ἐξῆς: Στάσου νοερῶς κ.λ.π.	52
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. Ε΄, σ. 910).	
19 Ἡ κατὰ Θεὸν φρόνησις εἶναι ἡ ἐν σκέψει διατήρησις μᾶς ἐκ τῶν ἀληθειῶν	52
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Α΄, σ. 113).	
20 Ἡ τέλεις τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ εἶναι ἀπλῆ	53
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. Α΄. Νο 188).	
21 Ἐπὶ τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ νὰ κοπιᾶτε	53
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. Δ΄. Νο. 958).	
22 Ἐμβαθύνετε εἰς τὴν προσευχήν τοῦ Ἰησοῦ ὅσο ἡμπορεῖτε κατὰ δύναμιν	53
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. Ε΄. Νο. 770).	
23 Τὸ νὰ προσεύχεται κανεὶς μὲ διαλογισμοὺς γύρω ἀπὸ τὰ λόγια τῆς προσευχῆς	54
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τί εἶναι ἡ πνευματικὴ ζωὴ καὶ πῶς κτᾶ- ται». Ἔκδ. 1891, σ. 187).	
24 Ἡ σταθερὰ εἰρηνοποίησις τῶν λογισμῶν εἶναι δῶρον Θεοῦ (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τί εἶναι ἡ πνευματικὴ ζωὴ καὶ πῶς κτᾶται». Ἔκδ. 1891, σ. 187).	54
25 Οὐδέποτε νὰ νομίζετε ὀριστικὸν ἐπίτευγμα οἵανδήποτε πνευματικὴν ἄσκησιν	54

	Σελ.
26 Ποῖος ὄμως εἶναι ἐν προκειμένῳ ὁ ἔντονος κόπος ... (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι 271 - 273).	54
27 Κατὰ τὴν ὥραν τῆς ἐργασίας τῆς καθαρᾶς προσευχῆς σας (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῶν προσευχῶν του» τ. Α. No. 189).	55
28 «Ἀδιαλείπτως προσεύχεσθε» (Ἀπ. Παύλου) ... (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐρμ. Ἀπ. Παύλου. Φιλιπποσ. - Θεσ)- νικεῖς». Ἔκδ. Β', 1895. σ. 368).	55
29 Ἡ ἀδιάλειπτος προσευχή τῶν Ἀποστόλων ... (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῶν ἐπιστολῶν του». τ. Δ. No. 555).	56
30 Τὸ παντοῦ καὶ πάντοτε σταθερὸν συναίσθημα πρὸς Θεὸν (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ'. No. 694).	56
31 Τὸ νόημα τῆς ἀδιαλείπτου προσευχῆς καὶ εὐλαβείας πρὸς Θεὸν ... (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Α'. No. 2).	57
32 Οἱ καρποὶ τῆς ἀδιαλείπτου προσευχῆς ... (Ἐπισκ. «Ἰγνατίου Ἔργα». τ. Β'. σ. 194 καὶ 195. Ἔκδ. Β' 1886).	57
33 Τὰ εἶδη τῆς νοερᾶς προσευχῆς ... (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ περὶ τῆς πνευματικῆς ζωῆς». σ. 651).	58
34 Καλυτέρα ἢ διὰ τοῦ νοὸς ἐν τῇ καρδίᾳ προσευχή ἀπὸ τῆς διὰ τῆς γλώσσης ... (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῶν ἐπιστολῶν του». Ε'. N. 907).	59
35 Ἡ οὐσία τῆς νοερᾶς προσευχῆς, πορεία κατενώπιον τοῦ Θεοῦ ... (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ'. No. 704).	59
36 Ἡ διαίρεσις τῆς προσευχῆς εἰς τρία μέρη· γλωσσική, σκε- πτική, καρδιακή ... (Ἐπισκ. Θεοφ. «Μεταφρ. Ἀοράτου Πολέμου», ὑπὸ Νικο- δήμου Ἀγιορείτου. Ἔκδ. Δ').	60
37 Ἡ νοερὰ ἢ ἐσωτερικὴ προσευχή ... (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 193).	60
38 Ἡ νοερὰ προσευχή, ἡ ὁδὸς πρὸς Θεὸν μετανοήσαντος (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐρμ. τοῦ 33ου ψαλμοῦ». Ἔκδ. Β' 1889. σ. 47).	61
39 Ἡ μέριμνα διὰ τὴν κατενώπιον τοῦ Θεοῦ στάσιν ... (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῶν ἐπιστολῶν του». τ. Δ'. No. 572).	62

	Σελ.
40 Ἡ καρδιακὴ προσευχή, ὁ θησαυρὸς τῶν προσευχομένων (Ἐπισκ. Θεοφ. «Μετάφρασις τοῦ (Ἀοράτου Πολέμου)». σ. 194).	62
41 Ἡ ἐνέργεια τῆς προσευχῆς ἐντὸς τῆς καρδίας Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ περὶ τῆς πνευματικῆς ζωῆς». σ. 198).	63
42 Ἡ καρδιακὴ προσευχή, εἶναι ὁ παράδεισος τῆς ψυχῆς .. (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ πρὸς διάφορα πρόσωπα» σ. 408).	63
43 Ἡ πνευματοκίνητος προσευχή (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐρμ. Ἀπ. Παύλου εἰς τὴν πρὸς Ρωμ. ἐπιστ.». Ἔκδ. Β'. 1890, σ. 522).	63
44 Τί εἶναι ἡ προσευχή τοῦ Ἰησοῦ (Συμεὼν Θεσσαλονίκης Φιλοκαλία». Ἔκδ. 1889, τ. Ε'. σ. 481, 482).	65
45 Ὅχι μόνον οἱ ρασοφόροι νὰ προσεύχωνται ἀδιαλείπτως ἀλλὰ καὶ οἱ κοσμικοὶ (Ἀγ. «Γρηγορίου Παλαμᾶ, φιλοκαλία». τ. Ε'. σ. 516 - 519).	65
46 Διὰ τὴν τέλεσιν τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἡ ὁδὸς τῆς σωτηρίας». σ. 222 καὶ 223).	67
47 Εἰς τὴν καρδίαν σου νὰ βοᾷς πρὸς Κύριον (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τί εἶναι ἡ πνευματικὴ ζωή». σ. 226).	67
48 Περὶ προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ καὶ ἡ καρδιακὴ ἀφομοίωσις αὐτῆς (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του». τ. Εδ. Νο. 787).	68
49 Περὶ μνήμης τοῦ Θεοῦ ἐν τῇ καρδίᾳ (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Ε'. Νο. 782).	68
50 Περὶ τὸ τί περιέχει ἡ καρδία καὶ τί ἐξέρχεται ἐξ αὐτῆς (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Ε'. Νο. 764).	69
51 Περὶ συνηθείας καὶ συχνῆς ἐπαναλήψεως τῆς προσευχῆς (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. Β'. Νο. 240).	69
52 Περὶ πλάνης τοῦ διαβόλου (Ὁ ὁσιος Νεῖλος «Κανονισμὸς εἰς τὴν ἐν τῇ σκήτῃ ζωὴν» Ἔκδ. 1902, σ. 36).	70
53 Ἡ προσευχή τοῦ Ἰησοῦ, μυστικὴ ἀθλήσις («Ἀνθόκηπος». σ. 24).	70
54 Ἡ ἐδραίωσις τῆς νοο-καρδιακῆς προσευχῆς (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ περὶ τῆς πνευματικῆς ζωῆς». σ. 142).	71

	Σελ.
55 Ἁγίου Ἰωάννου Χρυσοστόμου, περὶ ἀδιαλείπτου προσευχῆς ἐν τῇ καρδίᾳ («Καλλίστου καὶ Ἰγνατίου, Ξανθόπουλοι Φιλοκατ.». τ. Ε' σ. 365ῃ.	71
56 Ἡ παρουσία τῆς Χάριτος ἐν τῇ καρδίᾳ, ἀποδιώκει πᾶν ἐχθρικὸν (Αὐτόθι. «Φιλοκαλία». Ε'. σ. 341).	72
57 Ἡ κραυγὴ πρὸς τὸν Ἰησοῦν ἐν τῇ καρδίᾳ (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῶν ἐπιστολῶν του». τ. Ε'. No. 911).	72
58 Ἡ γεῦσις τῶν καρδιῶν ἐκ τοῦ ἀθλήματος (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐρμ. τοῦ 118ου ψαλμοῦ». Ἔκδ. Β'. 1891. σ. 167).	73
59 Περὶ καρδιακῆς ζέσεως καὶ πνευμ. ἔρωτος ἢ Αείου φωτὸς (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ περὶ τῆς πνευματικῆς ζωῆς» σ. 66, 68, 88, 89).	75
60 Ἡ μεταμόρφωσις τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 121).	78
61 Ἡ ἀνάβασις πρὸς τὸν Θεὸν (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 137 - 141).	79
62 Τὸ χάρισμα τοῦ Ἀγ. Βαπτίσματος (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 197).	80
63 Προνόμιον τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ, ἡ ἐξωτερικὴ καὶ ἐ- σωτερικὴ συνήθεια (Ἐπισκ. Θεοφ. Μεταφρ. «Ἀοράτου Πολέμου». σ. 207 - 211).	81
64 Ὁ πόνος σωστὸν σημεῖον, τοῦ καλοῦ ἀγῶνος	83

ΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

65 Οἱ πρῶτοι καρποὶ τῆς προσευχῆς καὶ προσοχῆς, ἡ πνευ- ματικὴ ἀγαθίασις (Ἐπίσκοπος Ἰγνάτιος. τ. Α'. σ. 290).	84
66 Καρπὸς προσευχῆς, ἡ συγκέντρωσις τῆς προσοχῆς τοῦ νοῦς ἐν τῇ καρδίᾳ (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῶν ἐπιστολῶν του». Β'. No. 256).	85
67 Οἱ φυσικοὶ καρποὶ τῆς ἐσωτερικῆς προσευχῆς (Τοῦ αὐτοῦ). Αὐτόθι.	85

68 Ἡ συγκέντρωσις τῆς προσοχῆς ἐν τῇ καρδίᾳ καὶ ἡ καρδιακή ζέσις	86
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. Β΄. Νο. 320).	
69 Ἡ οὐσία τοῦ ἔργου εἰς τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ ...	87
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. Β΄. Νο. 321).	
70 Χρειάζεται πόνος καὶ κόπος ἐν τῇ καρδίᾳ	87
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. Β΄. Νο. 291).	
71 Ἐξηγήσεις περὶ γλυκύτητος κατὰ τὴν προσευχήν	88
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. Β΄. Νο. 291).	
72 Πῶς νὰ διαφυλάττετε ἐντὸς τῆς καρδίας τὴν ζέσιν τοῦ Ἀγίου Πνεύματος	89
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. Β΄. Νο. 314).	
73 Ἡ πραγματικὴ θέρμη τῆς καρδίας εἶναι δῶρον Θεοῦ ...	89
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. Β΄. Νο. 315).	
74 Οἱ καρποὶ τῆς προσευχῆς καὶ οἱ ὅροι διαφυλάξεως αὐτῆς	90
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. Δ΄. Νο. 706).	
75 Ἡ δίψα τοῦ Θεοῦ καὶ ἡ ἐν καρδίᾳ ἐνατένισις πρὸς Αὐτὸν	92
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. Β΄. Νο. 339).	
76 Ἡ στάσις τοῦ νοὸς ἐν τῇ καρδίᾳ καὶ ἡ βοή αὐτοῦ πρὸς Κύριον	92
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. Ε΄. Νο. 922).	
77 Ὁ πνευματικὸς ζῆλος καὶ ἡ παράστασις τῆς χάριτος τοῦ Ἀγ. Πνεύματος	92
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του». Γ΄. Νο. 384).	
78 Ἡ ἐγρήγορις τοῦ νοὸς καὶ ἡ τελειωτάτη θέρμη τῆς καρδίας	93
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. Δ΄. Νο. 727).	

Η ΜΥΣΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

79 Ἡ μυστικὴ διδασκαλία περικλείεται εἰς τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ	93
(«Συγγράμματα Ἐπισκ. Ἰγνατίου». τ. Β΄ σ. 189, 195).	
80 Ἡ μυστικὴ διδασκαλία, ἡ εὐθεία ὁδὸς τῆς σωτηρίας	94
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἡ ὁδὸς πρὸς σωτηρίαν». σ. 221).	
81 Ἡ μυστικὴ προσευχὴ ἐν τῇ καρδίᾳ καὶ ἡ παραμονὴ εἰς τὸ ἐσωτερικόν μας	96
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 221.).	

	Σελ.
82 Ἡ ἀφύπνισις εἰς θεωρίαν καὶ ἡ κατάληψις τῆς θέσεως τῆς καρδίας (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 221).	96
83 Ἡ καρδιακὴ θερμότης καὶ ἡ ἐσωτερικὴ μεταμόρφωσις .. (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τί εἶναι ἡ πνευματικὴ ζωή», σ. 202-204)	97
84 Ἡ διδασκαλίῳ τῶν Πατέρων περὶ ἀναθερμάνσεως τῆς προσευχῆς (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ περὶ πνευματικῆς ζωῆς». σ. 170 - 172).	98
85 Ἡ πεῖρα τῆς πνευματικῆς ζωῆς εἶναι ἀπλανὴς διδάσκαλος πνευματικῆς τελειότητος (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 182 - 184).	99
86 Ὅπλον κατὰ τῶν πονηρῶν διαλογισμῶν, ἡ ἐνεργουμένη νοερὰ προσευχὴ (Ἐκ τῶν συγγραμμάτων Παΐσιου Βελιτοκόφσκυ. Ἔκδ. 1892. σ. 95).	100
87 Ἡ ρίζα τῶν ἀγαθῶν τοῦ ἐσωτερικοῦ κλίματος ἡ ἐπὶ κλησὶς τοῦ Ἰησοῦ (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του». Ε΄. Νο. 895).	100
88 Τὶ πρέπει νὰ ζητᾷ κανεὶς, τί νὰ προσέχωμεν καὶ ἡ κατεύθυνσις τοῦ κόπου (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. Ε΄. Νο. 896).	101
89 Ἡ πνευματικὴ οἰκοδομὴ καὶ ἡ προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ ἀσφαλὴς φύλαξ (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. ΣΤ΄. Νο. 977 - 979).	101
90 Περὶ ἡρέμου καὶ θερμοῦ συναισθήματος ἐν καρδίᾳ πρὸς τὸν Θεὸν (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἀποκρίσεις καὶ ἐρωτήματα μοναχοῦ περὶ προσευχῆς». Ἔκδ. 1910. σ. 47).	102

ΠΕΡΙ ΜΝΗΜΗΣ ΘΕΟΥ

91 Περιορισμὸς εἰς τὸ ταμεῖον τῆς καρδίας καὶ συνομιλία μὲ τὸν Θεὸν (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τί εἶναι ἡ πνευμ. ζωή», σ. 164, 176, 177).	102
92 Ἀποκατάστασις τοῦ πνεύματος εἰς τὰ δικαιώματά του .. (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 177).	102

	Σελ.
93 Παραδείσιον, πολυπόθητον, μακάριον καὶ γλυκὺ αἶσθημα ἢ προσευχὴ (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 200, 201).	103
94 Τί παρέχει ἡ μνήμη τοῦ Θεοῦ εἰς τὴν ψυχὴν (Ἐπισκ. Θεοφ. α «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του». Στ'. Νο. 955).	103
95 Μνημονεύετε τοῦ Θεοῦ τοῦ πανταχοῦ παρόντος (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. Δ'. Νο. 702).	103
96 Ἔχετε τὴν προσοχὴν σας πάντοτε ἐπὶ τὸν Κύριον (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. Ε'. σ. 916).	104
97 Ἡ ὁδὸς πρὸς τὴν εὐλογημένην κατάστασιν τῆς προσευχῆς (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. Β'. Νο. 255).	104
98 Μαζὶ μὲ τὸν φόβον τοῦ Θεοῦ καὶ ἡ νοερὰ προσευχὴ (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ πρὸς διάφορα πρόσωπα». σ. 412).	104
99 Ἡ νοερὰ προσευχὴ νὰ εἶναι ἁμορφος, ἀνεξίδεος, ἀσχημά- τιστος, ἀφάνταστος (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του». Ζ' Νο. 1150).	105

Η ΟΥΣΙΑ ΤΗΣ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

100 Ἡ Χριστιανικὴ ἀγωγή, ἐξωτερικὴ καὶ ἐσωτερικὴ εὐλάβεια (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ περὶ πνευμ. ζωῆς». σ. 19 - 23).	106
101 Ἡ συσχέτις τῆς μετὰ τοῦ Κυρ ου ζωῆς (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 92).	107
102 Ἡ σύνδεσις ἢ ὁ συντονισμὸς τοῦ νοὸς μετὰ τῆς καρδίας διασκορπίζει τοὺς διαλογισμοὺς (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 57 - 59).	107
103 Ἡ ἀλλαγὴ τοῦ τρόπου ζωῆς καὶ ἡ ἐμφάνισις τῆς Θ. Χάρι- τος (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐρμ. πρὸς Ἐφεσ. ἐπιστ. Ἀπ. Παύλου» σ. 233).	108
104 Ὁ ἀναζητῶν τὴν ἐσωτερικὴν Βασιλείαν τοῦ Θεοῦ (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ περὶ τῆς πνευμ. ζωῆς». σ. 31)	108
105 Ἡ ἐπελθοῦσα ἄνωθεν κατάστασις καὶ ἡ ἀπάρνησις τοῦ κό- σμου (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 44).	109

106	Ἡ ἀνακάλυψις τῆς καρδίας καὶ τῆς ἐκεῖ Βασιλείας τοῦ Θεοῦ	110
	(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 25).	
107	Ἡ πνευματοποιήσις τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος	110
	(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 59 - 62).	
108	Ἡ ἐσωτερικὴ ἀκαταστασία εἰς τὰς σκέψεις καὶ τὰς ἐπιθυμίας	111
	(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 64).	
109	Ἡ ἄσβεστος φλόγα τῆς καρδίας καὶ ἡ ἔλευσις τοῦ Κυρίου ἐν τῇ καρδίᾳ	111
	(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 120).	
110	Τὰ τρία εἶδη κοινωνίας μετὰ τοῦ Θεοῦ	112
	(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἡ ὁδὸς τῆς σωτηρίας». σ. 117).	
111	Ἡ φανέρωσις τῆς ἁμαρτολόγητος τοῦ ἀνθρώπου, διὰ τῆς Θ. Χάριτος	113
	(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 186 - 197).	
112	Τὰ βλέμματα τῆς ψυχῆς μας νὰ εἶναι ἐστραμμένα πρὸς τὸν Θεόν	115
	(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 188 - 190).	
113	Τὸ πρῶτον σπέρμα τῆς νέας ζωῆς, ἡ ἐλευθερία τῆς ψυχῆς διὰ τῆς Θ. Χάριτος	115
	(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 192).	
114	Ἡ οὐσιαστικὴ ψυχικὴ κατάστασις τοῦ μετανοοῦντος	116
	(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 193).	
115	Ἡ Χάρις καὶ ἡ ἁμαρτία ἐντὸς τοῦ νοῦς δὲν συνυπάρχουν	116
	(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 201).	
116	ὑπόδειξις ἀσκήσεων πρὸς ἐδραίωσιν ἐν τῷ ἀγαθῷ τῶν ψυχοσωματικῶν δυνάμεων	117
	(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. 223, 224).	
117	Ἡ Θ. Χάρις καθαρίζει καὶ ἀνορθώνει τὸν ἄνθρωπον	117
	(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 225 - 226).	
118	Ὅταν ἁμαρτάνει ὁ ἄνθρωπος, τότε ὁ Θεὸς τοῦ ἀφαιρεῖ τὴν Χάριν Του	118
	(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 232).	
119	Ἡ ἐπικοινωνία μετὰ τοῦ Θεοῦ νὰ εἶναι ἀδιάσπαστος κατάστασις εἰς τὸν ἄνθρωπον	119
	(Ἐπισκ. Θεοφ. «Σχέδιον χριστιανικῆς ἱερᾶς διδασκαλίας». Ἔκδ. Β' 1895. σ. 36).	
120	Ἡ διὰ τοῦ Θ. Βαπτίσματος καὶ Θ. Χάριτος ἐπελθοῦσα Χάρις	119
	(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 53).	

	Σελ.
121 Ἡ ἀληθινὴ Χριστιανικὴ ζωὴ, εἶναι ζωὴ τῆς Χάριτος ... (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 64).	119
122 Τί ἐστὶ ἡ Βασιλεία τοῦ Θεοῦ ... (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ περὶ πνευμ. ζωῆς». σ. 37).	120
123 Ἡ Παραβολὴ περὶ ζύμης καὶ ἐμφάνισης τῆς Βασιλείας τοῦ Θεοῦ ἐντὸς ἡμῶν ... (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 39).	121
124 Ἑσωτερικὴ αὐτοκυριαρχία ... (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἑρμ. πρὸς Ρωμ. Ἐπιστ. Ἀπ. Παύλου» 1 - 8 κεφ. σ. 478).	122
125 Κοπιᾶσατε διὰ τὴν ἀφομοίωσιν τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ πρὸς διάφορα πρόσωπα» σ. 370).	124
126 Ὁ εὐρισκόμενος ἐντὸς τοῦ ἑαυτοῦ του, ἔχει τὴν θεωρίαν τοῦ ὑπερβατικοῦ κόσμου ... (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἡ ὁδὸς πρὸς τὴν σωτηρίαν». σ. 220 - 221).	124
127 Αἱ ἀθλήσεις πρὸς τὰς δυνάμεις τῆς ψυχῆς μας ... (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 245).	125
128 Ἡ ψυχὴ διὰ τοῦ νοός της, πρέπει νὰ διαμένῃ ἐν τῇ καρ- δίᾳ ... (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ περὶ τῆς Χριστιανικῆς ζωῆς» Ἔκδ. 1880. σ. 41).	125
129 Ἡ ὄρασις ἐνός ἄλλου διαφορετικοῦ κόσμου ... (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 210).	125
130 Διατὶ ἐσκληρύνθη ἡ καρδιά μου; ... (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 218).	126
131 Ἡ ζωὴ τῆς καρδίας καὶ τοῦ πνευματικοῦ συναισθήματος (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 220).	126
132 Ποῖον τὸ νόημα; «Πληροῦσθε πνεύματος;» ... (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἑρμην. τῆς πρὸς Ἐφεσ. ἐπιστ. Ἀποστό- λου Παύλου». σ. 406).	127
133 Ἡ ζωὴ εὐρίσκεται ἐν τῇ καρδίᾳ καὶ ἡ ἰδιαιτέρα ζφὴ αὐτῆς (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του». Β'. Νο. 344).	128
134 Ἡ καρδιακὴ θέσις καὶ ἡ ταύτησίς τοῦ νοός καὶ τῆς καρδίας (Ἐπισκ. Ἰγνάτιος «Συγγράμματα». τ. Ε'. Ἔκδ. Γ'. 1905. σ. 115, 116).	128
135 Ἡ καρδιά ὁ ἐσώτερος ἄνθρωπος ... (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἑρμ. τῶν (8) πρώτων κεφ. τῆς πρὸς Ρωμ. ἐπ. Ἀπ. Παύλου». σ. 97).	129

	Σελ.
136 Τὸ πνεῦμα τῆς σοφίας καὶ τῆς ἀποκαλύψεως (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἑρμ. τῆς πρὸς Ἐφεσ. ἐπιστ. Ἀπ. Παύλου». σ. 106).	129
137 Ὁ μοχλὸς τῆς δράσεως ἡ καρδία (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἑρμ. τῆς Α' πρὸς Κορινθ. ἐπιστ. Ἀπ. Παύλου». σ. 290).	130
138 Ὁ προορισμὸς τοῦ πνεύματος, ἡ πνευμ. Ὑποστάσις, ἡτοί ἡ «Θεωρία» (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἑρμ. πρὸς Ἐφεσ. Ἀπ. Παύλου». σ. 107).	130
139 Ὁ πνευματικὸς ἄνθρωπος καὶ ἡ ἐλευθερία του ἀπὸ τὰ πάθη (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἑρμ. τῶν πρώτων 8 κεφ. πρὸς Ρωμ. ἐπιστ. Ἀπ. Παύλου». σ. 444).	130
140 Πῶς νὰ διαφυλάξης τὸ δῶρον τῆς Χάριτος (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ πρὸς διάφορα πρόσωπα». σ. 325).	131
141 Πῶς νὰ διατηρήσης τὴν ἐσωτερικὴν συγκέντρωσιν ἐν μέσῳ μεριμνῶν (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του». Γ'. Νο. 531).	132
142 Ἡ εἰρήνη μετὰ τοῦ Θεοῦ εἶναι ἀδύνατος ἄνευ τῆς μετα- νοίας (Ἐπισκ. Θεοφ. «Σχέδιον Χριστιανικῆς, ἠθικῆς διδασκαλίας». Ἔκδ. 1895. σ. 367 - 378).	133

Η ΖΕΞΙΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

143 Πῶς οὐκ ἐνυπνιάσκει τὸ πνεῦμα καὶ πῶς ἀναθερμαίνεται (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἑρμ. πρὸς Φίλιπ. καὶ Θεσσαλονικεῖς Α', Β' ἐπιστ. Ἀπ. Παύλου» σ. 371 - 373).	133
144 Ἰδοὺ αἱ ἐνδείξεις τῆς ζέσεως τοῦ Πνεύματος (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἑρμ. πρὸς Ρωμ. Θ' καὶ ΙΣΤό κεφ. Ἀπ. Παύλου». Ἔκδ. Β' 1890. σ. 235).	134
145 «Τὸ πνεῦμα ζέοντες» (Ἀπ. Παύλου) (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 232 - 234).	134
146 Αἱ δύο στροφαὶ τῆς ἐλευθερίας τοῦ πνεύματος, ἡ στροφή πρὸς ἑαυτὸν (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἡ ὁδὸς πρὸς τὴν σωτηρίαν». σ. 131).	135
147 Ἡ Θ. Χάρις δὲν δεσμεύει τὴν ἐλευθερίαν τοῦ ἀνθρώπου (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 132).	136

	Σελ.
148 Ἐπιθυμία νοερά, συναισθηματική καὶ ἐνεργῶσα	136
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 134).	
149 Ἡ ἀπομόνωσις, ἡ προσευχή καὶ ὁ συλλογισμὸς	137
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 136).	
150 Διαδοχικὴ μετάβασις ἀπὸ αἰσθησιν εἰς αἰσθησιν	137
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 139).	
151 Τελικὴ ταπείνωσις τοῦ ἑαυτοῦ μας	137
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 139).	

Δ'.

ΤΙ ΘΑ ΕΙΠῃ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΙΣ ΤΟΥ ΝΟΥ ΕΙΣ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΝ

152 Ἡ καρδιά, τὸ θησαυριφυλάκιον τῶν διαλογισμῶν μας «Ἁγ. Γρηγορίου Παλαμᾶ Ἀρχ. Θεσσαλονίκης». Φιλοκα- λία τ. Ε'. Ἔκδ. 1889' σ. 317).	139
153 Νὰ διαμένῃς ἐν τῇ καρδίᾳ σου, καθότι ἐκεῖ εἶναι θρόνος τοῦ Θεοῦ	139
(Ἀρχιεπισκ. Σεργίου «Ἡ ὁρθόδοξος διδασκαλία καὶ περὶ σωτηρίας». Ἔκδ. 1910. σ. 129).	
154 Ἡ στροφή τοῦ νοὸς εἰς τὴν καρδίαν πρὸς κατάργησιν τῶν διαλογισμῶν	139
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ περὶ χριστιανικῆς ζωῆς». τ. σ. 58 - 59).	
155 Ἐν τῇ καρδίᾳ ἡ ζωὴ, καὶ ἐκεῖ πρέπει νὰ ζῇς	140
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 53).	
156 Τὸ μυστικὸν τῆς πνευματικῆς ζωῆς, ἡ ἐπιστροφή τοῦ νοὸς ἐν τῇ καρδίᾳ	140
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του». τ. Δ'. Νο. 584 - 589).	
157 Καρδιά χωρὶς Θεόν, πάντοτε πεινᾷ	141
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τί εἶναι πνευματικὴ ζωὴ». σ. 263).	
158 Τὸ δῶρον τοῦ Ἀγ. Πνεύματος, ὑπάρχει εἰς κάθε ἄνθρωπον (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 265).	141
159 Ὁ ὅρος τῆς ζωῆς εἶναι νὰ μὴν ἀπομακρύνεται ὁ νοῦς ἀ- πὸ τὸν Κύριον	141
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του». τ. Δ'. Νο. 591),	
160 Ζητήσατε τὸν Κύριον, ἀλλὰ ἐντὸς ὑμῶν	141
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Ε'. Νο. 162).	

	Σελ.
161 Τὸ τέντος διαμένειν» καὶ ἡ καρδιακὴ ἀπομόνωσις (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ'. Νο. 697).	142
162 Τὶ σημαίνει: ὁ νοῦς ἐν τῇ καρδίᾳ; (Ἐπισκ. Θεοφ. Ἐπιστολαὶ πρὸς διάφορα πρόσωπα» σ. 331)	142
163 Τὸ μέτρο τῆς συμπεριφορᾶς μας πρὸς τὸν Θεόν (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 323).	143
164 Ἡ ἀναζήτησις τοῦ ἀπολεσθέντος παραδείσου πρώτιστον ἔργον (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του» τ. Γ'. Νο. 453).	143
165 Ὅταν εὕρισκόμεθα ἐν τῇ καρδίᾳ, εὕρισκόμεθα εἰς τὴν οἰ- κίαν μας (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Η'. Νο. 1. σ. 283).	143
166 Ὁ καρδιακὸς πόνος καὶ ἡ γλυκύτης τῆς ἀγάπης τοῦ Θεοῦ (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 366).	144
167 Τὰ ὁρατὰ ἔργα τοῦ σώματος καὶ τὰ ἀόρατα τῶν διαλογι- σμῶν (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του». Α'. Νο. 149 - 161).	144
168 Ἡ ἀνάγκη τῆς ἐνώσεως μετὰ τοῦ Σωτῆρος Χριστοῦ ... (Ἐπισκ. Ἰουστίνος. «Τί εἶναι ἡ ζωὴ καὶ πῶς πρέπει νὰ ζῇ κανείς». Ἔκδ. 1901. σ. 1444).	145
169 Ἡ προσευχὴ νὰ μὴν ἐνεργεῖται ἐπὶ τῆς κεφαλῆς, ἀλλ' ἐντὸς τῆς καρδίας (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του». τ. Β'. Νο. 315).	145
170 Ὅταν ὁ νοῦς ἴσταται ἐν τῇ καρδίᾳ ἀμετακίνητος (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ πρὸς διάφορα πρόσωπα» σ. 371)	146
171 Ἡ προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ συσχετίζει τὸν νοῦν μετὰ τῆς καρδίας (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ περὶ τῆς πνευμ. ζωῆς». σ. 58)	146
172 Ἡ μετὰ θερμῆς καρδίας προσευχὴ (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 25 - 104).	146
173 Ἡ νοερὰ προσευχὴ ὁ κυριώτερος παράγων τῆς πνευματι- κῆς ζωῆς (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 129 - 133).	148
174 Ἡ χριστιανικὴ τελειότης καὶ ὁ στέφανος τῆς ἀπαθείας (Ἐπισκ. Ἰγνάτιος «Συγγράμματα» τ. Α'. σ. 268).	150
175 Ὁ μαρτυρικὸς ἀγὼν κατὰ τῶν παθῶν (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 268).	151

	Σελ.
176 Ἡ αἰσθητή ἐπενέργεια τῆς Θ. Χάριτος (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 269).	151
177 Ἡ μετάνοια (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 270).	151
178 Προσπάθεια διὰ τὴν προσέλευσιν τῆς Θ. Χάριτος (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἡ ὁδὸς πρὸς τὴν σωτηρίαν». σ. 124).	152
179 Ἡ τήρησις τῶν ἐντολῶν μετὰ τοῦ νοῦς καὶ τῆς καρδίας (Ἐπισκ. Ἰγνάτιος. «Συγγράμματα» τ. Ε'. σ. 115).	153
180 Ὁ διασκορπισμὸς τοῦ πνεύματός μας καὶ ἡ ἀνώτατη Θ. δύναμις (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἡ ὁδὸς πρὸς τὴν σωτηρίαν» σ. 131).	153
181 Ἡ νέεργεια τῆς Θ. Χάριτος καὶ ἡ τοῦ ἐναντίου (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ περὶ τῆς χριστιανικῆς ζωῆς». σ. 216).	153
182 Φύλαττε παντοτρόπως τὴν δωρεὰν τοῦ Θεοῦ (Ἐπισκ. Ἰγνάτιος. «Συγγράμματα», τ. Β' σ. 231).	154
183 Ἡ ἰατρεία τῆς ψυχῆς, διὰ τοῦ Ἀγ. Πνεύματος (Ἐπισκ. Ἰγνάτιος. Αὐτόθι. τ. Β'. σ. 320).	155
184 Ἡ κατανόησις τῆς ἁμαρτίας καὶ ἡ μετὰ συντριβῆς μετάνοια (Ἐπισκ. Ἰγνάτιος. Αὐτόθι. τ. Β'. σ. 379).	157
185 Ἀλλέως ἐνεργεῖ ἡ πλάνη καὶ διαφορετικὰ ὁ Θεός (Ἐπισκ. Ἰγνάτιος. Αὐτόθι. τ. Β'. σ. 318).	158
186 Ἡ μεθοδικὴ καὶ ἐμπειρικὴ ὑπόδεισις τῶν Πατέρων περὶ προσευχῆς (Ἐπισκ. Ἰγνάτιος. Αὐτόθι. τ. Ε'. Ἔκδ. 1905. σ. 114).	159
187 Οὐσιαστικὴ καὶ ἀπαραίτητος ιδιότης τῆς προσευχῆς καὶ προσευχῆς (Ἐπισκ. Ἰγνάτιος. Αὐτόθι. τ. Ε'. σ. 115).	160

**ΠΩΣ ΔΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ Ο ΝΟΥΣ ΙΣΤΑΤΑΙ
ΕΝ Τῇ ΚΑΡΔΙΑ**

188 Ἡ ἀπρόσεκτος προσευχή, εἶναι ἀπόκλισις ἀπὸ τοῦ Θεοῦ (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ περὶ τῆς πνευματικῆς ζωῆς». σ. 153 - 155).	161
189 Τὰ τρία εἶδη τῆς προσευχῆς (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 184 - 188.	162
190 Ἡ ἄνοδος πρὸς Θεὸν ὡς κλίμαξ τεσσάρων βαθμίδων .. (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 194 - 195).	164
191 Ἡ μείωσις τῶν παθῶν, διὰ προκοπῆς καρδίας (Ἐπισκ. Θεοφ. «Περὶ τριῶν μορφῶν προσευχῆς». Ἔκδ. Β'. 1894. σ. 13).	164

	Σελ.
192 Ἡ προσευχή τῆς ἐν τῇ κεφαλῇ ἐνεργουμένη, εἶναι ἀτελής (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας». τ. Δ΄ No 602).	165
193 Ἀδύνατον νὰ μνημονεύει τις τὸν Θεὸν εἰς τὴν κεφαλὴν, ἀλλ' ἐν τῇ καρδίᾳ (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ πρὸς διάφορα πρόσωπα». σ. 325 - 328).	165
194 Ἡ πληροφορία τῆς καρδίας καὶ ἡ διαύγεια αὐτῆς (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 342).	166
195 Ἡ ἐμμονὴ τοῦ νοὸς ἐν τῇ καρδίᾳ κατενώπιον Κυρίου .. (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ περὶ χριστιανικῆς ζωῆς» σ. 59)	166
196 Ἑσωτερικὴ ἀπομόνωσις (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 66).	166
197 Ἡ παρουσία τοῦ Θεοῦ ἐν τῇ καρδίᾳ (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Ε΄. No. 896 - 898).	166
198 Πῶς νὰ στέκεται ὁ νοῦς ἀκκλινῶς εἰς ἐνατένισιν πρὸς τὸν Θεὸν (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ περὶ τῆς πνευματικῆς ζωῆς». σ. 227).	166
199 Ποίαν σημασίαν ἔχει ἡ κάθοδος τοῦ νοὸς εἰς τὴν καρδίαν (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 155).	167
200 Ἡ συνένωσις νοὸς καὶ πνεύματος ἐν τῇ προσευχῇ (Ἐπισκ. Ἰγνάτιος «Συγγράμματα». τ. Α΄. σ. 266).	167
201 Ἡ διαφορὰ, καρδιακῆς, νοερᾶς καὶ ψυχικῆς προσευχῆς . (Ἐπισκ. Ἰγνάτιος. Αὐτόθι. τ. Β΄. σ. 218 - 219).	167
202 Ἡ ἀρχὴ τῆς πνευματικῆς σοφίας, ἡ προσοχὴ τοῦ νοὸς ἐν καρδίᾳ (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ πρὸς διάφορα πρόσωπα» σ. 340).	168
203 Ἡ ἀφάνταστος καὶ ἄμορφος παρουσία τοῦ Κυρίου ἐν τῇ καρδίᾳ (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Ε΄. No. 202).	168
204 Ὁ Θεὸς προσέχει τὸν νοῦν καὶ εἰς τὴν προσεκτικὴν προ- σευχὴν (Ἐπισκ. Ἰγνάτιος. «Συγγράμματα». τ. Α΄. σ. 203, 204 - 210).	169
205 Ὁ ἐν αἰσθήσει καρδίας κόπος καὶ ἡ καρδιακὴ παραμονὴ	169

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΣΤ'.

Ο ΑΓΩΝ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΠΑΘΩΝ ΣΟΥ

Σελ.

- 206 Ἡ συνεχὴς ἐπίκλησις τοῦ ὀνόματος τοῦ Θεοῦ, εἶναι ἡ
 ἰατρεία τῆς ψυχῆς 171
 (Βαρσονουφίου - Ἰωάννου. «Ἐγχειρίδιον διὰ τὴν πνευμα-
 τικὴν ζωὴν». Ἔκδ. 1905. Νο. 421).
- 207 Ἡ ἀπόκτησις τῆς ἀδιαταράχου εἰρήνης τῶν λαγισμῶν μας 171
 (Ἰωάννου Καρπαθίου. «Φιλοκαλία». τ. Ε'. σ. 268).
- 208 Ἡ νοερά ἄθλησις καὶ ἡ διατήρησις αὐτῆς 171
 (Ἐπισκ. Πέτρου. «Περὶ ἐγρηγόρσεως. 1904. σ. 29).
- 209 Ἡ ἐξουσία τοῦ διαβόλου καὶ ἡ ἀντιμετώπισις αὐτοῦ ... 172
 (Συμεὼν Ν. Θεολόγου. «Φιλοκαλία». τ. Ε'. σ. 269).
- 210 Οἱ τρεῖς γίγαντες τῆς ψυχῆς ποὺ ἐνεργοῦν τὰ λοιπὰ πάθη 172
 (Ἀββὰ Μάρκου «Φιλοκαλία». τ. Ε'. σ. 244).
- 211 Οἱ νοητοὶ ἐχθροὶ 173
 (Ἀββὰ Μάρκου. Αὐτόθι. σ. 245).
- 212 Ὁ πόλεμος κατὰ τοῦ σατανᾶ 173
 (Μακαρίου τοῦ Αἰγυπτίου. «Φιλοκαλία». τ. Ε'. σ. 248).
 κόσμου 173
- 213 Ὁ διαμένων ἐν τῇ καρδίᾳ εἶναι μακρὰν τῶν ἡδονῶν τοῦ
 οὐράνιου 173
 (Διαδόχου Φωτικῆς. «Φιλοκαλία». τ. Ε'. σ. 246).
- 214 Εἴσελθε εἰς τὸ ἐσωτερικόν σου ταμεῖον ποὺ εἶναι ταμεῖον
 (Ἰσαὰκ Σύρου. «Φιλοκαλία». τ. Ε'. σ. 247).
- 215 Ἡ δύναμις τοῦ ἀγαθοῦ καὶ ἡ δύναμις τοῦ κακοῦ 173
 (Πρωθιερέως Ἰωάν. Σέργιεφ, τῆς Κρουσιάνδης. «Ἡ ἐν
 Χριστῷ ζωὴ μου». τ. Δ'. σ. 79. Ἔκδ. 1903).
- 216 Μὴν ἐπιτρέψῃς τὰς αἰτίας τῆς ἁμαρτίας 174
 (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἡ ὁδὸς πρὸς τὴν σωτηρίαν μας». σ.
 144 - 146).
- 217 Κλίσις πρὸς τὸ ἀγαθὸν καὶ ἐκλογὴ τοῦ ἀγαθοῦ 174
 (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 147 - 148).
- 218 Οὐδέποτε νὰ δώσετε τόπον τῷ διαβόλῳ 175
 (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐρμ. πρὸς Ἐφεσ. Ἐπιστ. Ἀπ. Παύλου». σ.
 344 - 347).
- 219 Ἐν ᾧ ἡ ἐρεθιστικότης μεταξὺ συνανθρώπου 175
 (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του». τ. Γ'.
 Νο. 544).
- 220 Τὸ νόημα τῆς ἐν λόγῳ παραβολῆς 175
 (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τί ἐστὶ πνευματικὴ ζωὴ». σ. 227).

	Σελ.
221 "Ο,τι οἰκοδομῇ ἐντός σας, τοῦτο νὰ δέχεσθε	176
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 289).	
222 Διὰ νὰ μὴν περιπλανῶνται αἱ σκέψεις σας	176
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του». τ. Ε'. Νο. 800).	
223 "Οταν σᾶς ἐπατίθενται οἱ κακοὶ διαλογισμοί	176
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ περὶ τῆς χριστιανικῆς ζωῆς». σ. 37).	
224 Ὁ ἄνθρωπος μὲ τὴν συνείδησίν του καὶ μὲ τὴν καρδίαν του	176
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 39).	
225 Ἐφ' ὅσον δὲν ἔχουν ἀκόμῃ νεκρωθῇ ἐντελῶς τὰ πάθη	176
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του». τ. Ε'. Νο. 772).	
226 Κατὰ τὴν ἀπουσίαν τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ	177
(«Φιλοκαλία». τ. Ε'. σ. 314).	
227 Οἱ δαίμονες, δὲν δύνανται νὰ καταλάβουν τὴν ψυχὴν τοῦ	177
ἀνθρώπου	
(«Κασσιανοῦ τοῦ Ρωμαίου». Ἔκδ. 1892. σ. 317).	
228 Ἰδιον τῆς νοερᾶς προσευχῆς νὰ ἀποκαλύπτῃ τὰ πάθη . .	177
(Λ. Σόκολοφ. «Ἐπισκ. Ἰγνατίου Μπραντσίανινωφ». τ. Β'. σ. 104).	
229 Ἡ παύσις τῆς διαλογικῆς καὶ φανταστικῆς ἀποπλάνησεως	178
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ πρὸς διάφορα πρόσωπα». σ. 368).	
230 Τὰ πάντα ἐν μέτρῳ καὶ ταπεινοφροσύνῃ	178
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 309).	
231 Περὶ συζητήσεων καὶ σιωπῆς	178
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 393).	
232 Ἡ ἀποκατάστασις τῆς διεφθαρμένης καὶ ἁμαρτωλῆς ζωῆς	179
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἡ ὁδὸς πρὸς τὴν σωτηρίαν». σ. 230).	
233 Εἰσερχόμενος εἰς τὸν ἄθλον τοῦ πνευματικοῦ ἀγῶνος ...	180
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 231).	
234 Ἡ πρώτη νίκη ἐπὶ τοῦ ἑαυτοῦ μας	180
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 266 - 268).	
235 Κατὰ τὴν νοερὰν μάχην τῶν παθῶν	182
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τί ἐστὶ πνευματικὴ ζωή». σ. 223).	
236 Ἡ συντριβὴ τῆς κεφαλῆς τοῦ ὄφεως	182
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἡ ὁδὸς τῆς σωτηρίας ἡμῶν». σ. 289).	
237 Ἡ μέθοδος καὶ ὁ τρόπος τῆς ἀναβαθμίσεως τῆς κλίμακος	182
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 291).	

	Σελ.
238 Ὅταν μᾶς προσάπτουν κατηγορίας καὶ συκοφαντίας οἱ ἄλλοι	182
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του». τ. Α΄. Νο. 119).	
239 Ἡ προσεκτικότητα κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἡμέρας . . .	183
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Α΄. Νο. 117).	
240 Τὸ ἀπόκρυφο συναίσθημα τῆς αὐταρεσκειᾶς	183
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Α΄. Νο. 120).	
241 Ἡ ἀλαζονεία, εἶναι τέκνον τῆς αὐτοεκτιμήσεως	184
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Α΄. Νο. 152).	
242 Τὸ ἀγωνιστικὸν στάδιον καὶ οἱ πειρασμοὶ	184
(Λ. Σόκολωφ. «Ἐπισκ. Ἰγνάτιος Μπραντοάνινωφ». Ἑκλ. 1915. Μέρος Β΄, σ. 241).	
243 Ἡ αὐτογνωσία, εἶναι ἡ γνῶσις τῶν ἐλλείψεών μας . . .	184
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ πρὸς διάφορα πρόσωπα». σ. 373)	
244 Ὁ δρόμος τῆς τελειότητος εἶναι δρόμος τῆς ἐπιγνώσεως	184
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἡ ὁδὸς πρὸς τὴν σωτηρίαν μας». σ. 199).	
245 Νὰ περιμένετε πάντοτε δυσάρεστα εἰς τὴν ζωὴν σας . . .	185
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του». τ. Α΄. Νο. 315).	
246 Ἡ ἀθωότης ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ	186
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τί ἐστὶ πνευματικὴ ζωή». σ. 222).	
247 Αἱ διαφοροὶ θλίψεις καὶ στενοχωρίαι	186
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἡ ὁδὸς πρὸς τὴν σωτηρίαν ἡμῶν». σ. 294)	
248 Ἡ ἐκ Θεοῦ δικαίωσις τῆς συνειδήσεως	187
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τί ἐστὶ ἡ πνευματικὴ ζωή». σ. 261).	

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΚΑΙ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΣΚΗΣΙΣ

249 Ἡ κατὰ Θεὸν ἐσωτερικὴ ἄσκησις	187
(«Βαρσνονουφίου καὶ Ἰωάννου «Ἀπαντήσεις». σ. 210).	
250 Ὁ ἐσωτερικὸς τῆς καρδίας κόπος	187
(«Φιλοκαλία». τ. Ε΄. σ. 243).	
251. Ἡ ἐν Θεῷ ζωὴ καὶ ἡ καρδιακὴ εἰρήνη	187
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Γ΄. Νο. 514).	
252 Οἱ δύο δρόμοι τῆς χριστιανικῆς τελειότητος	188
.. (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. Δ΄. Νο. 554).	
253 Ὅσοι δὲν ἀποφεύγουν τὰ αἵμα τῆς ἁμαρτίας ἐκουσίως	
ἁμαρτάνουν	189
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ΄. Νο. 557).	

	Σελ.
254 Ἡ φανέρωσις τῆς ἐσωτερικῆς προσευχῆς	190
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Ε΄. Νο. 761).	
255 Τὰ κατορθώματα καὶ ἀρετάς, νὰ μὴν φανερώνη τις	190
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ΄. Νο. 701).	
256 Ἡ ταπεινοφροσύνη, ἥς εἶναι τὸ κύριον μέλημά μας	190
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Νο. 703).	
257 Ἡ μίμησις τοῦ Κυρίου, ἡ ἀληθὴς ὑπακοή	191
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ΄. Νο. 724).	
258 Εἴτε ἐργαζόμενος εἴτε μὴ, νὰ ἐργάζεσαι τὴν προσευχὴν	191
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ΄. Νο. 739).	
259 Ἡ ὑπακοή ὑπερβαίνει ὅλους τοὺς ἀσκητικοὺς ἀγῶνας . . .	192
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ΄. Νο. 741).	
260 Ἡ σωματικὴ ἐργασία, ταπεινώνει καὶ συμπληρῶνει τὰ	
ἐλλείποντα	192
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του», τ.	
Β΄. Νο. 291).	
261 Νὰ μὴν διασπᾷ τὴν προσοχὴν καὶ σχέσιν μετὰ τοῦ Θεοῦ,	
κάθε ἀπασχόλησις	193
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ πρὸς διάφορα πρόσωπα».σ.351)	
262 Ἡ ἀδιάκριτος ἀνάγνωσις, ὁδηγεῖ τὸν ἀναγνώστην εἰς	
ἐπαρσιν	193
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του», τ.	
Ε΄. Νο. 912).	
263 Ἡ ἐσωτερικὴ πάλη ὀφείλει νὰ εἶναι προσεκτικὴ καὶ ἀκα-	
τάπαυστος	193
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἡ ὁδὸς πρὸς τὴν σωτηρίαν ἡμῶν».σ.296).	
264 Ὁ συνδυασμὸς πράξεως καὶ θεωρίας εἶναι ἀπαραίτητος	194
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ πρὸς διάφορα πρόσωπα».σ.401).	
265 Πρῶτον νὰ πράττῃ τις καὶ ἔπειτα νὰ διδάσκῃ	194
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐρμ. πρὸς Κολοσσ. - Φιλήμονα». Ἀπ.	
Παύλου Ἐκδ. 1892. σ. 220 - 222).	
266 Ἡ φανέρωσις τῆς ἐν Θεῷ κεκρυμμένης ζωῆς	195
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 220 - 222).	
267 Ἡ ζωὴ τοῦ Χριστιανοῦ εἶναι ἄλυσος διαδοχικῶν στεναγμῶν	195
(Λ. Σόκολωφ. «Ὁ Ἐπισκ. Ἰγνάτιος». Μέρος Β΄. Παράρ-	
τημα. σ. 117).	

ΑΠΟΜΟΝΩΣΙΣ

268 Ἡ μοναστηριακὴ ζωὴ καὶ ἡ προκοπὴ αὐτῆς	196
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ περὶ τῆς χριστιανικῆς ζωῆς».	
σ. 69).	

	Σελ.
269 Ἡ ἀλλαγὴ τῆς ζωῆς καὶ ἡ ἐξωτερικὴ συμπεριφορὰ	196
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του». τ. Ε΄. Νο. 794).	
270 Ἡ περιουλλογὴ εἰς τὰ περὶ τοῦ Θεοῦ	197
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Η΄. Νο. 1223).	
271 Ἡ ἐπίδοσις εἰς τὴν καρδιακὴν προσευκὴν	197
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ πρὸς διάφορα πρόσωπα», σ. 298)	
272 Ἡ ἔλλειψις τῆς ἐσωτερικῆς τάξεως	197
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του». τ. Δ΄. Νο. 562).	
273 Ὅταν ἐγκλεισθῇ τις ἐντὸς ἑαυτοῦ, τότε γίνεται ἔρημος	197
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ΄. Νο. 779 - 780).	
274 Τὸ εὐλογημένο πῦρ τῆς καρδίας	198
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του». τ. Α΄. Νο. 1).	
275 Ἡ ψυχρότης τῆς ψυχῆς, τὸ χειρότερον πρᾶγμα	199
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Α΄. Νο. 113).	
276 Νὰ μὴν θαρρῇ τις, εἰς τὰς ἰδίας αὐτοῦ δυνάμεις	199
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Α΄. Νο. 187).	
277 Ἡ ξηρασία τοῦ πνεύματός μας καὶ ἡ προσοχὴ τῆς μὴ κα- τακρίσεως	200
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Α΄. Νο. 190).	
278 Πόθεν ἡ ψυχρότης τῆς καρδίας μας	200
(Ἐπισκ. Θεοφ. τ. Γ΄. Νο. 499).	
279 Ἡ ἀπώλεια τῆς θερμῆς ἐκ τῆς καρδίας καὶ ἡ ἐπανάκτησις αὐτῆς	200
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ πρὸς διάφορα πρόσωπα», σ. 350).	
280 Ἡ φυλαντία εἶναι ἐντὸς ἡμῶν ζῶσα καὶ δρῶσα ἁμαρτία	201
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του». τ. Β΄. Νο. 316).	
281 Ἡ πολυπραγμοσύνη ὁ μεγαλύτερος ἐχθρὸς τῆς ἐν Θεῷ ζωῆς	201
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ πρὸς διάφορα πρόσωπα», σ. 316)	
282 Ὁ πρῶτος ἐχθρὸς ὁ σκορπισμὸς τοῦ νοός μας	201
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του». τ. Γ΄. Νο. 518).	
283 Ὅταν ἡμεῖς εἴμεθα μετὰ τοῦ Κυρίου, εἶναι καὶ αὐτὸς μεθ' ἡμῶν	202
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Γ΄. Νο. 519).	

ΕΓΓΡΗΓΟΡΣΙΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΙΣ

	Σελ.
284 Οἱ δύο φρουροί, ἡ ἐγγήγορσις καὶ ἡ διάκρισις	202
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ περὶ τῆς χριστιανικῆς ζωῆς» σ. 226).	
285 Ἡ προσοχὴ εἰς ἑαυτὸν ἐν τῇ καρδίᾳ καταργεῖ τοὺς ἐχθροὺς	203
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ πρὸς διάφορα πρόσωπα» σ. 394)	
286 Ὁ ἐχθρὸς διαθέτει διαφόρους ἀπατηλοὺς τρόπους	203
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του» τ. Δ' Νο. 703).	
287 Ὁ ὀφθαλμὸς τῆς ψυχῆς (ὁ νοῦς) νὰ ἐξετάζη τοὺς λογι-	
σμοὺς	204
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι τ. Δ' Νο. 707)	
288 Ἡ ταπείνωσις νὰ εἶναι θεοφύτευτος καὶ ὄχι ἐπιφανειακὴ	204
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. «Ἡ αὐτὴ ἐπιστολή» Νο. 707).	
289 Πόσον ὠφελεῖ ἡ ἀνάγνωσις τῶν Ἀγ. Πατέρων	204
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι ἡ αὐτὴ ἐπιστολή. Νο. 707).	
290 Ἡ λήθη τοῦ Θεοῦ καὶ τὰ αἵτια αὐτῆς	204
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ' Νο. 708).	
291 Ἡ κατάκρισις τῶν ἄλλων, ὡς κακὸν ὄχημα ἀπωλείας . . .	205
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ' Νο. 709).	
292 Ἡ ἐξασθένησις τῆς θέρμης τοῦ πνεύματος καὶ ἡ ἐπανα-	
φορὰ τῆς	206
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ' Νο. 710).	
293 Μάθετε νὰ καίρεσθε ὅταν σὰς κακολογοῦν οἱ ἄλλοι . . .	206
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ' 711).	
294 Ἡ θερμὴ κατάστασις τῆς ψυχῆς εἶναι ἐκ τοῦ Θεοῦ ἀγάπης	206
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ' Νο. 712).	
295 Ὁ δεσμὸς τῆς ἀγάπης τοῦ Θεοῦ, ἡ θέρμη τῆς ψυχῆς . . .	207
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ' Νο. 713).	
296 Ἡ ματαιοδοξία εἶναι οἰκιακὸς κλέπτῃς	207
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ' Νο. 714).	
297 Ἡ θεωρητικὴ γνῶσις ἄνευ ἔργων συσσωρεύει οἴησιν . . .	207
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ' Νο. 717).	
298 Ἡ κατάκρισις ἐνυπάρχει εἰς τὴν καρδίαν καὶ ὀλιγότερον	
σὴν γλῶσσαν	207
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ' Νο. 731).	
299 Τὰ τοῦ Θεοῦ εἶναι εἰρηνικά, ἥρεμα, γλυκὰ κ.τ.λ.	208
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ περὶ χριστιανικῆς ζωῆς» σ. 93)	
300 Ἡ ἀλληλοεπίσκεψις χωρὶς λόγον, καταλύει τὴν εἰρήνην	
τῆς ψυχῆς	208
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 100).	

	Σελ.
301 Κρίνοντας ὀρθῶς, δὲν ὑπάρχει ἄνθρωπος εἰς τὸν κόσμον (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 133).	209
302 Ὁ Θεῖος φωτισμὸς ἀποκαλύπτεται εἰς τὰς καρδίας ἡμῶν (Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ πρὸς διάφορα πρόσωπα». σ. 424).	209
303 Θεοῦ δρόμος, ὁ αὐτοπροαίρετος σταυρὸς (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ'. Νο. 146).	209
304 Ἡ ἄρνησις τῶν θελημάτων τῆς προτέρας ζωῆς καὶ ἡ νέα ζωὴ (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ'. Νο. 726).	210
305 Ὁ θυμὸς καὶ ἡ ἐπίθεσις κατὰ τοῦ ἄλλου (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ'. Νο. 476).	210
306 Ἑγρήγορις σημαίνει προσκόλλησις τῆς καρδίας πρὸς τὸν Θεὸν (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τί ἐστὶ πνευματικὴ ζωὴ». σ. 207).	210
307 Ἡ αὐταρέσκεια εἶναι προδότης τοῦ ἑαυτοῦ μας (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 211).	210
308 Ἡ ταπεινοφροσύνη, ἀποκτᾶται μὲ ἔργα ταπεινοφροσύνης (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του» τ. Β'. Νο. 315).	210
309 Ὅστις εἶναι ταπεινὸς δὲν φοβᾶται ἂν θὰ τὸν ταπεινώσουν (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Β'. Νο. 336).	211
310 Περὶ ταπεινοφροσύνης (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ'. Νο. 556).	211
311 Μὲ μόνην τὴν σκέψιν, δὲν ταπεινώνει κανεὶς τὸν ἑαυ- τόν του (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ'. Νο. 702).	211
312 Ἡ ἀληθὴς ταπείνωσις, εἶναι δυσκολοδιάκριτος (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ'. Νο. 728 - 730).	211
313 Ἡ ἀνυπομονησία ὅταν μᾶς προσβάλλουν εἶναι ἔλλειψις ἀρετῆς (Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Δ'. Νο. 744).	212
314 Διατί συνήθως κατακρίνομεν τοὺς ἄλλους («Ἐλέτηκ Ζνάμενοκ». Ἔκδ. 1874, σ. 24).	212
315 Τὸ Ἅγιον Πνεῦμα δίδει τὴν ἀληθινὴν ταπείνωσιν (Ἰννοκέντιος Μητροπολίτης Μόσχας. «Ἡ ὁδὸς πρὸς τὴν Βασιλείαν τῶν Οὐρανῶν». 1912. σ. 39 - 40).	213
316 Αἱ μορφοποιημέναι παραστάσεις καὶ ἡ ἀπαλλαγὴ αὐτῶν . . (Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας τοῦ». τ. Δ'. Νο. 705).	213
317 Μόνον ὁ Θεὸς μετὰ τῆς ψυχῆς καὶ ἡ ψυχὴ μετὰ τοῦ Θεοῦ νὰ εἶναι	213

ΠΕΡΙ ΠΛΑΝΗΣ

	Σελ.
318 Περὶ πλάνης καὶ ἀσυμβούλου ἰδιορρυθμίας	214
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. τ. Β'. Νο. 322).	
319 Τὸ χάρισμα τῆς εὐλογημένης προσευχῆς	215
(Μακαρ. Αἰγυπτίου «Ὁμιλῖαι πνευματικαί». Ἔκδ. 1820. σ. 468 - 469).	
320 Τὸ ἔνδυμα τοῦ γάμου καὶ ὁ χιτὼν τῆς ἀφθαρσίας	222
(Μακαρίου Αἰγυπτίου. Αὐτόθι. σ. 374).	
321 Ὁ κεκαθαρμένος νοὺς διακρίνει καθαρῶς τὰς μηχανὰς τοῦ ἔκθρου	222
(Γρηγορ. Σιναΐτου «Φιλοκαλία». τ. Ε'. σ. 252).	
322 Πρέπει νὰ μὴν δεχώμεθα τὰς μορφώσεις καὶ σχήματα εἰς τὴν καρδίαν	217
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ περὶ τῆς χριστιανικῆς ζωῆς». σ. 64).	
323 Περὶ βαρυτάτων πειρασμῶν ἐκ τῆς ὑψηλοφροσύνης	217
(Λ. Σόκολωφ «Ὁ Ἐπισκ. Ἰγνάτιος Μπριαντσανινώφ». Μέρος ¼δ. σ. 242).	
324 Περὶ πεπλανημένης γνώμης, ὅτι πλανᾶται τις ἂν ἐπακαλῇ- τε ἐν τῇ καρδίᾳ τὸ ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ	218
(Ἐπισκ. Ἰγνάτιος «Συγγράμματα». τ. Α'. σ. 215 - 217).	
325 Ἡ πλάνη ἐκ τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ, ποτὲ δὲν δύναται νὰ προέλθῃ	219
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του». τ. Δ'. Νο. 912 - 913).	
326 Μέγα ὄπλον ἢ μετὰ δακρύων καὶ κλαυθμοῦ προσευχὴ	220
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Ἐπιστολαὶ περὶ τῆς πνευματικῆς ζωῆς». σ. 207 - 208).	
327 Περὶ τοῦ καρδιακοῦ πυρὸς ποὺ φωτίζει τὴν ψυχὴν	220
(Ἐπισκ. Θεοφ. Αὐτόθι. σ. 236 - 238).	
328 Ὅτι ὁ Σταυρὸς τοῦ Κυρίου εἶναι οἱ ἰδρωῖτες τῆς ἀσκήσεως («Βιογραφίαι μοναζόντων». σ. 15).	215
329 Περὶ τῶν βλασφημούντων τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ	216
(Ἐπισκ. Ἰγνάτιος. «Συγγράμματα». τ. Α'. σ. 220).	
330 Ἡ τέλεις τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ	223
(Ἐπισκ. Θεοφ. «Τὰ ἅπαντα τῆς ἀλληλογραφίας του». τ. Δ'. Νο. 732).	
331 Περὶ τῶν συγγραμμάτων τῶν Ρώσων Πατέρων	223
(Ἐπισκ. Ἰγνάτιος. «Συγγράμματα». τ. Β'. σ. 254. Ἔκδ. 1905).	
332 Περὶ προλήψεων καὶ σκορπισμοῦ τοῦ νοός	224
(Ἐπισκ. Ἰγνάτιος. Αὐτόθι. σ. 255).	

**ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΓΕΡΟΝΤΟΣ ΠΑ·Ι·ΣΙΟΥ
ΠΕΡΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ ΤΟΥ ΙΗΣΟΥ**

Ἐκτελουμένης διὰ τοῦ νοῦς καὶ τῆς καρδίας 225

**ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟΝ ΤΗΣ ΣΩΤΗΡΙΑΣ
ΤΟ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΟΜΕΝΟΝ ΥΠΟ ΑΔΙΑΛΕΙΠΤΟΥ
ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ**

«Ἀπὸ τὰς διηγήσεις ΠΡΟΣΚΥΝΗΤΟΥ ΤΙΝΟΣ περὶ εὐλογημέ-
νης ἐπενεργίας, τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ — 1911 —
Ἐκδοσις τῆς ἱερᾶς μονῆς Λαύρας τοῦ Σεργίου, Μόσχα —
Ἀνάτυπον). 274

ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗ ΨΥΧΗ 279

**Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΩΝ ΓΕΡΟΝΤΩΝ ΤΗΣ ΜΟΝΗΣ
ΤΟΥ ΒΑΛΑΑΜ (Βλ. σ. 1, σημ.) ΠΕΡΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ**

Α'. 282

Β'. 286

Γ'. 287

ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΜΕΤΑΦΡΑΣΘΕΝΤΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ

ΤΟΥ ΑΒΒΑ ΜΑΡΚΟΥ

ΕΚ ΤΟΥ ΑΟΡΑΤΟΥ ΠΟΛΕΜΟΥ

Περὶ νοερᾶς προσευχῆς 288

ΠΕΡΙΚΟΠΗ

ΕΚ ΤΟΥ ΒΙΟΥ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ

ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΤΟΥ ΘΑΥΜΑΤΟΥΡΓΟΥ

Ὅτι πρέπει κοινῶς οἱ Χριστιανοὶ νὰ προσεύχωνται ἀκατάπαυστα 289

Συμεέν Νέου Θεολόγου περὶ Θείου Φωτὸς	291
Τοῦ αὐτοῦ περὶ ματαιότητος	292
Συμεὶν τοῦ Νέου Θεολόγου περὶ τῶν τριῶν τρόπων τῆς προσ- ευχῆς α'	294
Περὶ τοῦ πρώτου τρόπου τῆς προσευχῆς καὶ τῆς προσοχῆς	295
Περὶ τοῦ δευτέρου	297
Περὶ τοῦ τρίτου τρόπου	298
Περὶ ὁνείρων ὅτι δὲν πρέπει νὰ πιστεύωμεν αὐτὰ ὡς φαντασίαις δαιμόνων (Ἰωάννου Κλίμακος)	303

Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΜΑ ΤΟΥ ΘΕΟΥ 304

ΙΕΡΟΥ ΝΙΚΟΛΗΜΟΥ ΑΓΙΟΡΕΙΤΟΥ

Ἐκ τοῦ πρὸς Ἱερόθεον Ἐπ. Εὐρύππου Ἐγχειριδίου. Ὅτι τὸ νὰ διδάσκη τις καὶ τοὺς ἐ τῷ κόσμῳ περὶ τῆς νοερᾶς προσ- ευχῆς εἶναι λίαν ἀρμόδιον	309
Τοῦ αὐτοῦ, ἀπὸ πόσας αἰτίας γεννῶνται οἱ κακοὶ λογισμοὶ . . .	311
Πόσαι καὶ ποῖαι εἶναι αἱ ἐσωτερικαὶ αἰτίαι τῶν λογισμῶν . . .	312

Η ΙΑΤΡΕΙΑ ΤΩΝ ΚΑΚΩΝ ΛΟΓΙΣΜΩΝ

Η ΝΟΕΡΑ ΠΡΟΣΕΥΧΗ 315

ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ

«ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΣΚΥΝΗΤΟΥ»

ΙΩΑΝΝΟΥ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΥ

ΣΥΓΚΡΙΣΙΣ ΒΑΣΙΛΕΩΣ ΠΡΟΣ ΜΟΝΑΧΟΝ

Σύγκρισις τῆς βασιλικῆς ἐξουσίας τοῦ πλούτου καὶ τῆς δυνά- μεως πρὸς μοναχόν, ὁ ὁποῖος ζῇ σύμφωνα μὲ τὴν ἀληθινὴν φιλοσοφίαν τοῦ Χριστοῦ	321
--	-----

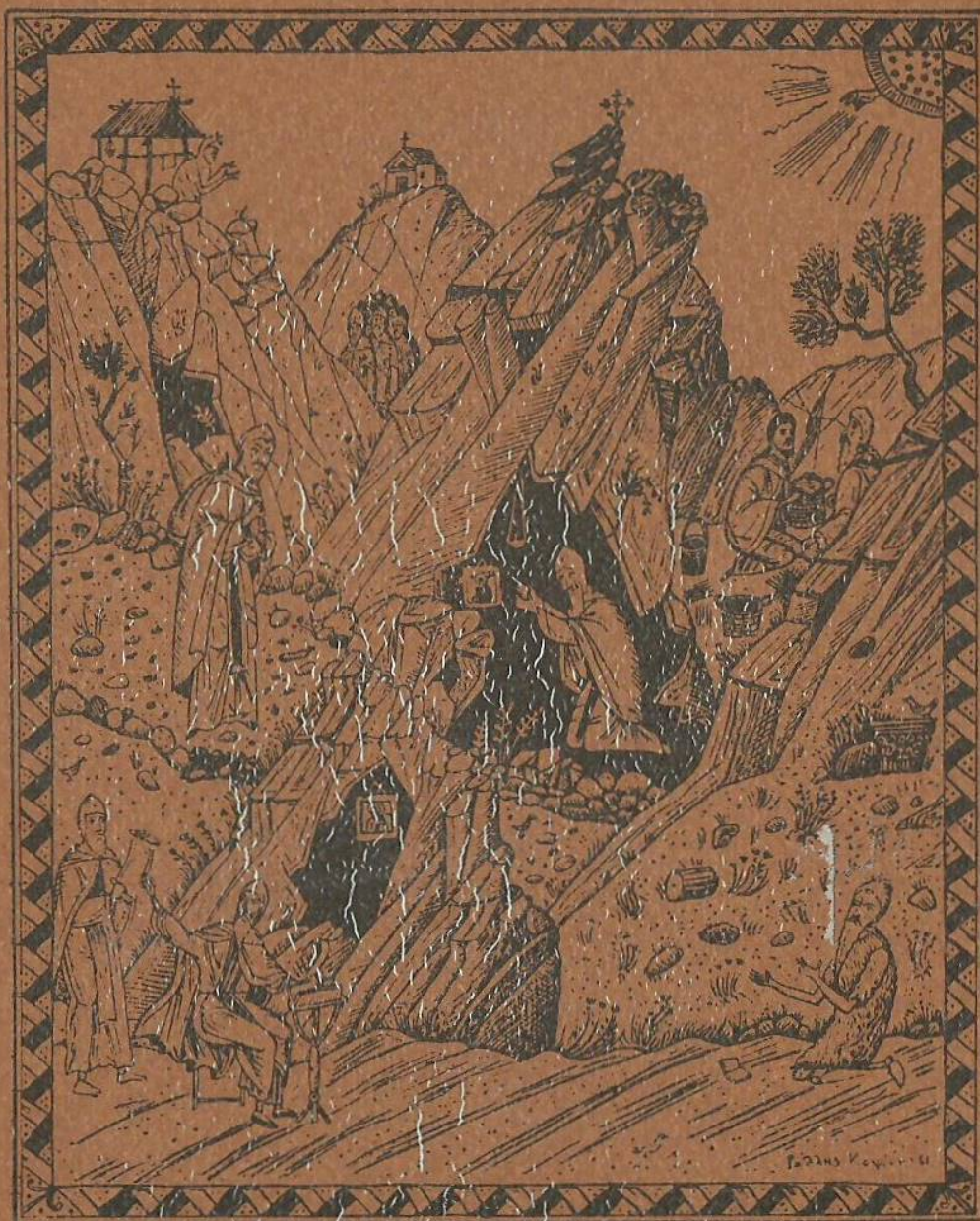
ΠΑΙΑΝ ΤΟΥ ΑΘΩΝΟΣ

Οἱ Στίχοι	326
---------------------	-----



Ἡγουμένη Σύ ἐκλήθης τοῦ Σοῦ Ὁρους, ὦ! Παρθένε Παναγία,
 Προστασία καί μεσίτης τῶν τοῦ κλήρου σου φανείσα, τῶν μοναχῶν,
 Θεοδόξαστε Μαρία.





ΕΡΗΜΙΤΑΙ

(Εἰκόνες ἀπὸ τὴν ζωὴν τῶν Πατέρων τῆς ἐρήμου)